

لا تغذِّ عقل القرد

كيف توقف دورة القلق، الخوف، والرهبة...!؟

جينيفر شانون



نقلته إلى العربية
إبتسام الخضرا

راجعته
هبة الله الغلاييني



Original Title: Don’t Feed the Money Mind

Author: JENNIFER SHANNON, LMFT

Copyright © 2017 by Jennifer Shannon New Harbinger Publications,

Inc.5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609.

ISBN Hardback: 1626255067 ISBN Paperback: 978-1626255067

All rights reserved. by Jennifer Shannon. Used by permission of New Harbinger Publications, Inc.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع جينيفر شانون بواسطة هاربينجر

شركة العبيكان للتعليم، 1441هـ فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

لا تغذ عقلية القرد/ جينيفر شانون؛ - ط1. الرياض، 1441هـ.

ردمك: 8 - 324 - 509 - 603 - 978

1- علم النفس أ. العنوان ديوي 6141 150 / 1441

الطبعة العربية الأولى 1443هـ / 2022م

نشر وتوزيع العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية-الرياض-طريق الملك فهد-مقابل برج المملكة

هاتف: 966 11 4808654+، فاكس: 966 11 4808095+

ص.ب: 67622 الرياض 11517

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكيـــة، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

تمهيد

ما الذي يصنع كتابًا عظيمًا عن المساعدة الذاتية؟ بحثت عن الإجابة على مدى سنوات، ووجدتها الآن في هذا الكتاب. تتلخص الإجابة في ثلاثة أشياء: معرفة الخبير، والتفاف فريد حول الموضوع، والأهم من ذلك، فهم عميق يتعدى المعرفة المهنية عن الموضوع، في حالتنا هنا، هو موضوع القلق والصراع معه.

جينيفر شانون هي -حسب اعترافها- على بيّنة من طريقة معالجتها للموضوع. تعلمت جينيفر من خلال صراعها الشخصي مع القلق، وسنوات ممارستها المهنية، بعض الأمور التي جعلتها متحمسة لنقلها إلى قرائها، فرسالتها هذه مناسبة وتتوافق تمامًا مع المجتمع الذي نعيش فيه، المليء بالقلق.

في كتابها الثالث هذا، تقدّم جينيفر طريقتها الفريدة في الالتفاف حول مشكلة القلق، وطريقة علاجها بلغة مبسطة ومحمسة. مع أن الاستعارة الأساسية لعقل القرد كمصدر للقلق يعدُّ مفهومًا قديمًا، ولكن بالنسبة لها فإنه يبدو أصيلًا ومبتكرًا. تقدم جينيفر في الفصل الأول الخدع الأساسية الثلاثة التي يؤثر فيها عقل القرد علينا، ثم يتابع الكتاب من هذه النقطة، ليشرح مجموعة استراتيجيات يمكنك استخدامها لتقفي على دورة القلق ولتهدِّئ هذا المخلوق اللعوب داخلنا.

مع ذلك، لا تتوقع أن تكون الطريقة المسلية والسهلة التي تقدم فيها جينيفر استراتيجيات ضبط القلق أقل تأثيرًا، فلدينا ما يفوق ثلاثين عامًا من الأبحاث التي تدلنا على أن هذه الأساليب ليست مجرد ضرب من الأوهام، إنها فعالة حقًّا.

يطرح هذا الكتاب رسالة واضحة ومترابطة تساعدك على التغلب على أي نوع من القلق. إن كنت تعاني منه، فسيؤثر بك. فلدينا هنا مؤلفة تغلبت على عقل القرد لديها، وتود الآن أن تساعدك في التغلب عليه.

د. مايكل تومبكينز

المقدمة

سيبيّن لك هذا الكتاب كل ما تحتاج معرفته للتخفيف من قلقك، واضطرابك وتوترك بطريقة واضحة ولا تنسى.

هذا وعد جريء، ووعد لا آخذه باستخفاف، فأحد الأسباب التي تجعلني أشعر أنني مؤهلة لقطع هذا الوعد هو أنني مختصة في معالجة مشاكل القلق منذ عشرين عامًا. والميزة المؤهلة الأخرى هي أنني لم أكن أحظى بأعصاب مرتاحة وهادئة، فأنا أعاني من القلق والاضطراب مثلك تمامًا.

كنت طفلة عُصابية على ما أذكر، سأتجاوز التفاصيل المرعبة عن الكوابيس المزمنة، وآلام المعدة الغامضة، والقلق الدائم. عندما استمر قلقي في فترة بلوغي لجأت إلى العلاج، وكان معالجي النفسي حينئذٍ يتبع منهجًا نفسيًّا ديناميكيًّا، يُعرف بمصطلح «العلاج بالتحدث»الذي يعتمد على فرضية أن مشاكلنا تنشأ من مرحلة الطفولة، وأننا عندما نكتشف أصل المشكلة تصبح بحالة صحية أفضل. بعد عدد من الجلسات، توصلت أنا ومعالجي النفسي إلى نظرية تفيد بأن قلقي بدأ مع علاقتي بأبٍ قاس وانتقاديٍّ، وأنه نمت لديَّ مشاعرُ خوف من النقد. كانت هذه وغيرها من المدارك المشابهة مريحة بالنسبة لي، فقد جعلت كوني مضطربة شيئا مقبولاً لأنه ليس خطئي، ولكن اضطرابي استمر على الرغم من ذلك.

بعد عدة سنوات، بُعيَد ولادتي لطفلي الأول، ماكس، بدأت أعاني من نوبات ذعر. إن كنتَ قد اختبرت نوبة ذعر - 50% تقريبًا من الراشدين قد مروا بواحدة منها على الأقل- ستفهم ما أعنيه عندما أقول إنها مريعة حقًّا؛ حيث كانت تسيطر على جسمي حالةُ ذعر تشلُّ حركتي، وكانت تتسارع نبضات قلبي، وكنت أعاني من إسهال شديد، وأصبح بصري ضعيفًا وسمعي مشوشًا كان كل شيء يبدو غير حقيقي.

سرعان ما أصبحتُ أعاني من نوبات ذعر في أوقات عشوائية من اليوم. كانت أحيانًا توقظني من نومي في جوف الليل، حتى ظننتُ أنني بدأت أجن، فلدي طفل عليَّ الاعتناء به وقد كنتُ في بداية مسيرتي المهنية كمعالجة نفسية، خائفة من أن تؤثر نوبات الذعر هذه على الأشياء الأكثر أهمية في حياتي: تربية عائلتي، وعملي. عندها أدركتُ أنني بحاجة إلى المساعدة.

قررتُ أنا ومعالجي النفسي الجديد أن مسؤولية المولود الجديد هي على الأرجح ماعزز قلقي، واكتشفنا أن ماضيَّ قد جعلني هشَّة وعرضة لتفاقم مشاعر القلق. حصلت من جديد على كل أنواع المدارك، ولكن استمرت نوباتُ الذعر تهاجمني. اعتقدتُ أنا ومعالجي النفسي أن الاسترخاء سيساعدني؛ لذلك التزمتُ بممارسة الاسترخاء يوميًّا. جربت شريط تسجيل استرخاء الواحد تلو الآخر، معتقدة أن شريط التسجيل التالي هو الذي سيساعدني. مع ذلك، لم أشعر بالراحة. كما وجدت

شخصًا يقوم بالاختبار الإحيائي، وهو نوع من التدريب على الاسترخاء؛ حيث تُوصَّل عن طريق الأسلاك بجهاز يعطيك قراءة فورية عن مدى استرخاء جسمك. كنت مشاركة متحمسة في البرنامج، ولكن مع ذلك، استمرت نوباتُ الذعر.

تملكني اليأس، فكل ما كنت أفعله لاكتشاف سبب ما يحصل لي ولمنعه من الحصول لم يؤتِ ثماره، بدأت أشعر بارتياب جدّي حيال اختياري المهني، فكيف يمكنني أن أساعد الآخرين إن لم أتمكن من مساعدة نفسي؟

ولكن ذات يوم، وفي مكتبة محلية، رأيت عنوان كتاب لمحته على أحد الرفوف: Don’t Panic للمؤلف ريد ويلسون. بدأت بقراءته مباشرة في ذلك الحين و في ذلك المكان، وخلال عدة دقائق، كنت أقف في الممر أصارع فيضًا من دموع الراحة. وجدت أخيرًا من فَهِم ما كان يحدث معي.

ما اكتشفته من قراءة كتاب ويلسون هو أن السبب الذي كان يجعل نوبات الذعر تنتابني لم يكن بأهمية ردة فعلي تجاهها. كانت محاولاتي لحل المشكلة -تحليلها، واكتشافها، ومحاولة التخلص منها بالتدرب على الاسترخاء- تزيد الأمور سوءًا. كنت بحاجة لأن أستجيب بشكل مختلف تمامًا لنوبات الذعر التي كانت تنتابني، وما إن تعلمت أن أتخذ موقفًا مختلفًا حيال الذعر، حتى أصبحت قادرة على أن أشفي نفسي منه.

«لا تفزع» هو أول ما عرَّفني على العلاج السلوكي المعرفي (CBT). لا يهتم العلاج السلوكي المعرفي كثيرًا بالطريقة التي تطورت فيها المشاكل، وإنما بما يجعلها تستمر. بالاستناد إلى تجربتي الشخصية، قمت بإعادة تدريب نفسي بالاستعانة بالكتب والحلقات العملية، وباستشارة بعض أفضل مختصي العلاج السلوكي المعرفي في هذا المجال. أخيرًا، أثرّ تغيير توجهي المهني إلى العلاج السلوكي المعرفي في فعالية عملي ورضاي النفسي بشكل لا يوصف.

أدركتُ فيما بعد أن التركيز على الأسباب التي تحافظ على وجود المشاكل ليس فعالًا لكل أنواع القلق والاكتئاب فحسب، إنما لحياة أكثر اكتمالًا وتحقيقًا ذاتيًا. فسواء كنت تريد أن تحرّر نفسك من مشكلة معينة، مثلي ومثل نوبات الذعر التي كانت تنتابني، أو تريد ببساطة أن تعيش حياة أكثر سعادة ونجاحًا وسكينة، فالأدوات هي نفسها.

عادة ما أقول لمرضاي الذين يعانون من مرض القلق إنهم هم المحظوظون؛ إنهم محظوظون من ناحية أن قلقهم أكثر خطورة من أن يتم تجاهله، على عكس معظم الأشخاص الذين يمكنهم تحمل قلقهم؛ لذلك لديهم الدافع الحقيقي للبحث عن المساعدة، ما عليَّ أن أعلمهم إياه لن يساعدهم في حل مشكلة قلقهم فحسب، إنما سيساعدهم في حل أي مشكلة تنشأ في المستقبل.

هل لديك الدافع لتتغير؟ إن كان جوابك نعم، تابع القراءة! فكل ما تحتاج لمعرفته موجود هنا في هذا الكتاب.

الفصل الأول : إدراك بالتهديد

هل شعرتَ يومًا كما لو أن حياتك مزوّدة بجهاز تغذية وريدية يملؤك بالخوف؟ الساعة السادسة صباحًا: لم أتمكن من النوم ليلة أمس. الآن سأكون أقل إنتاجاً بسبب أرقي. السادسة ودقيقة: هل تأكدت من تأدية الأولاد لواجباتهم المدرسية؟ السادسة ودقيقتان: يا إلهي، أرجو أن يبقى المتجر مفتوحًا! وهلم جرًا خلال نهارك.



الحقيقة هي أنك تعيش فعلًا مع جهاز تغذية وريدية من الخوف يمدك بجرعة ثابتة من هرمونات التوتر التي تمر بك على شكل قلق وجزع، وهي وصفة طبية يكتبها لك دماغك ويوصلها إليك، ومحاولة القيام بشيء ما تجاهها إنما يجعلها أكثر سوءًا.

سيبيّن لك هذا الكتاب لمَ لا تستطيع أن تتحكم بقلقك. في الواقع، سيريك أن الأشياء التي تقوم بها في محاولة لضبط قلقك هي في الحقيقة ما يساعد في استمراره،

فمقاومة قلقك أو تجنبه أو صرف انتباهك عنه هي سلوكيات ترسل رسالة خاطئة إلى عقلك؛ حيث تغذّي هذه السلوكيات دائرة من القلق دائمًا بحيث تؤدي إلى جرعة أكبر. أنا أدعوها (تغذية القرد)، وبكلمة قرد أقصد عقل القرد، وهو تشبيه قديم قِدم السلوك نفسه، دعني أشرح ما أعنيه.

لآلاف السنين، شبَّه الحكماء عقل الإنسان بالقرد - يقفز في الهواء من غصن من الأفكار إلى آخر دون كلل أو ملل أو راحة؛ حيث يتردّد صدى الهموم في عقولنا مثل ثرثرة القرد، وتجعلنا المشاعر الجياشة نثب إلى أي شيء يعدنا ببعض الطمأنينة. ومع ذلك، وبطريقة ما، تبقى الطمأنينة أبعد من متناول أيدينا.

يعاني الملايين منا من القلق المفرط، سواء بسبب صفات جينية أو أحداث حياتية مؤلمة، ولكن بغض النظر عمَّا يظهره القلق من اختلاف أو شدة، ثمة حقيقة واحدة بالنسبة لنا جميعًا. ألا وهي أنه لا يمكننا أن نرتاح ونطمئن ما لم نشعر بالأمان، فالبشر وكل المخلوقات الأخرى، بغض النظر عن نوعها، هم أولًا وبشكل أساسي أجهزة بقاء، فالحفاظ على الأمان هو، بالضرورة، الأولوية العليا لدينا. عندما نشعر أن أماننا في خطر، يصبح كل شيء آخر قابل للاستغناء عنه - سواء تقدير جمال وروعة الحياة، أو السعي وراء أهواء النفس، أو ببساطة البقاء «حاضرًا في اللحظة».

سواء أكنت تعتقد أن أمانك الشخصي في خطر أم لا؟ أنت تعيش حياتك كما لو أنه في خطر، فالطريقة التي نتصل بها نحن، المرضى بالقلق، تجعلنا نشعر أنه ما من خيار آخر، ولكي نفهم كيف حدث لنا هذا؛ لنذهب في جولة قصيرة إلى ما يسمى عادة «مركز الخوف» في الدماغ.

توجد نواتان على شكل حبة اللوز تسميان اللوزتين الدماغيتين. داخل جمجمتك وفي أعلى عمودك الفقري تمر جميع التجارب - كل ما تراه، أو تشمه، أو تسمعه، أو تلمسه، أو تحسه، أو تفكر به - من خلال هاتين اللوزتين كما يمر المسافرون من خلال بوابات أمن المطار؛ حيث تقوم اللوزتان مباشرة وبشكل تلقائي بمسح كل تجربة بحثًا عن أي تهديد.

وعندما تدرك وجود تهديد ما، تطلق اللوزتان إنذارًا ينبّه جيرانها: الوِطاء (تحت المهاد) والغدة الكظرية، وهما بدورهما ترسلان إشارات هرمونية وعصبية إلى الجهاز العصبي الحساس، وتأمرانه بزيادة سرعة نبضات القلب والتنفس، ومدّك بهرمونات التوتر، وإيقاف وظيفة الهضم والوظائف الأخرى غير الضرورية - بالمختصر، تجعلك في وضعية البقاء.

إن ما نمر به في وضعية البقاء -وما نشعر به خلالها- أمر مهمٌ لأماننا ولإحساسنا بعافيتنا على حد سواء، فقد نشعر بحسب إدراكنا للتهديد بهذه الإنذارات على شكل أحاسيس جسدية مزعجة، مثل خفقان القلب والتعرق، أو مشاعر سلبية مثل الخوف، والغضب، والخزي. ولكن لا تساعد هذه المشاعر على تحقيق سلامنا الداخلي، بل يمكنها أن تطغى على أي شيء آخر نريد أن نفكر فيه أو نتصرف على أساسه - وبالتالي، تستولي هذه المشاعر على ما تبقى من العقل.

إن كنت لا تستطيع أن تتمتع بالوظائف الكبرى القادر عليها -كالقدرة على الاسترخاء، أو الإحساس بالبهجة، أو الاندفاع نحو أحلامك- فإن جهاز الإنذار هذا يُستخدم بشكل مفرط. وبإعتبار أنك تعيش مع جهاز تغذية وريدية من المشاعر السلبية منخفضة المستوى، والتي تعرف بشكل آخر بالقلق. أنت تعيش، ولكنك لا تنتج أفضل ما عندك، فهدفك على هذه الأرض مشوه بسبب سوء فهم التهديد والإنذارات الخاطئة من اللوزتين، أو، بسبب عقل القرد، «ذلك الاقتباس القديم».

لمَ القرد؟ أليس مصدر خوفنا وقلقنا أشبه بالوحش الذي يجب قهره؟ أو الشيطان الذي يجب طرده؟ هذا الجزء من دماغك هو عنصر مُخلص ومجدٌّ ومكرَّس لحمايتك، ولكنه يصبح أحيانًا متوحشًا ومبالغًا في رد الفعل، كالقرد.



نداء للقيام للتّحرك

تخيّل أنك تجتاز تقاطعًا مزدحمًا في طريقك إلى العمل صباحًا عندما تتجاوز شاحنة ما الإشارة الضوئية الحمراء وتتجه نحوك مباشرة. بشكل غريزي، وبجزء من الثانية، ستقفز إلى الرصيف، بعيدًا عن طريق الشاحنة، وسيخفق قلبك وترتعش يداك إلى أن تلطخ القهوة كمّك. هذا رد فعل الكرّ أو الفرّ، ورغم أنك قد لا تستمتع بالشعور، فإنه أبقانا على قيد الحياة آلاف من السنين.

إن جهاز الإنذار القديم هذا سريع وفعال لدرجة أنه يسيطر على بقية عقلك، مهما كان ما تركّز عليه - مشاهدة الإشارة الضوئية، أو التفكير بالاجتماع المتوجه إليه - كله يتلاشى حتى يحتل التعامل مع التهديد مركز

التفكير. هذا ما يجب أن يكون؛ لأنه في نهاية المطاف، الوظيفة الأولى للدماغ هي إبقاؤك على قيد الحياة، إن استجابة الكر أو الفر هي النداء للقيام بالفعل لدى عقل القرد، فمن دونها لكُنَّا جميعًا مشغولين في القفز عن الجُروف ومداعبة الأفاعي.



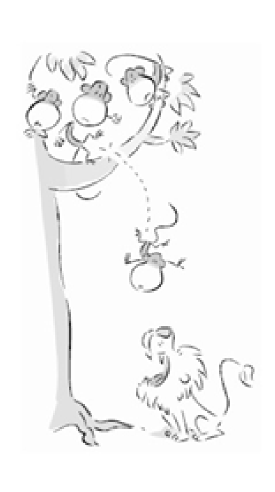
فلو أن إبقاءنا في أمان ليس بالمسؤولية المهمة بما يكفي؛ لذلك فإن عقل القرد فعال في أداء الوظيفة الثانية للعقل، وهي في إبقائنا على تواصل مع بعضنا البعض. بالإضافة إلى تهديدات مثل هجوم الخنازير البرية، أو اعتداء الخصوم بالهراوات، أو الشاحنات المسرعة، يستطيع عقل القرد أن يميز التهديدات الاجتماعية المتعلقة ببقائنا على قيد الحياة، فهو مبرمج لهذا الأمر، حتى في المراحل المبكرة من حياتنا، في الطفولة، نستطيع أن ندرك الأمان أو الخطر من تعابير وجه أبوينا. لمَ هذا ضروري؟ نحن البشر لدينا جلد رقيق، وولانملك أسنان حادة أو مخالب، ولسنا أقوياء جدًّا - ما مايجعلنا هدفًا سهلاً للحيوانات المفترسة. ولطالما مارسنا الصيد وسكنا في جماعات، حتى نتمكن من الاعتناء ببعضنا البعض. لقد كانت المنزلة الاجتماعية لأسلافك ضمن عائلاتهم وقبائلهم أمرًا جوهريًّا لبقائهم.

لكي تحمي منزلتك الاجتماعية، يراقب ويستمع عقل القرد لديك لمن حولك دائمًا، ويبحث عن إشارات تدل على إذا ما كنت محترمًا، ومحبوبًا، وتنتمي إلى جماعتك. إن كنت منبوذًا بين جيرانك، أو تزعج عائلتك وأصدقاءك، أو أنك محط ازدراء في مجتمعك، حتى وإن لم تكن تدرك ذلك، يقرأ القرد الإشارات ويرسل تنبيه الخطر، بالتالي فإن التبليغ بالخوف إلى جانب الأمر بالخزي، سيركز اهتمامك ويذكرك أنك بحاجة إلى التعامل بشكل جيد مع الآخرين.

التهديد البدائي

إن هذين الاحتمالين الحاضرين أبدًا -الموت، وفقدان المنزلة الاجتماعية أو الطرد من المجموعة- هما عالميان، وهما ما أدعوه بالتهديدات البدائية. إن القدرة على تمييز التهديدات البدائية هو غاية في الأهمية لدرجة أنها موجودة داخل عقلنا كجزء من جهازنا الوظيفي. أنت لست بحاجة لتعليم طفل يدرج ألا يضع يده في النار، أو ألا يمشي على حافة جُرف. فالقدرة على تمييز المرتفعات، الأصوات العالية، الأفاعي، والأنياب المكشوفة، والظروف الخطرة الأخرى كتهديدات محتملة هو أمر فطري. إن الدروس القاسية التي تعلمها أسلافنا أورثونا إياها في حمضنا النووي؛ وهي قدرة عقل القرد على استشعار التهديدات، مما يمكن البشرية من الاستمرار.

للأسف، القرد هو أيضًا مصدر همومنا العصرية. لماذا؟ لأنه عندما يتعرّض لشيء لم يتبرمج قبلًا على تمييزه، عليه أن يخمِّن إذا ما كان تهديدًا أم لا. وأولئك الذين يعانون الكثير من القلق، تخطئ تخمينات عقل القرد لديهم للوصول الجانب الآمن. مما يهيئ الطريق للكثير من سوء الفهم.



في حال وجدت نفسك بعد حادثة الشاحنة الوشيكة تقف بقلق على الرصيف، ممسكًا قهوتك بقوة، وتنتظر الإشارة الضوئية لتتغير، قد تتعجب من شعورك بالاضطراب. أنت تتذكر بشكل واضح تمامًا صورة تلك الشاحنة المسرعة القاتلة، ولكنك تعلم بشكل جيد أن تلك الحادثة كانت استثنائية، فهناك مجازفة ضئيلة إحصائيًّا في عبور الشارع عندما تكون إشارة المشاة مضاءة، ومع ذلك فأنت تشعر بالقلق؛ ذلك لأن عقل القرد لا يستطيع تقييم المخاطر. تمامًا مثل قرد حقيقي، لا يجيد الرياضيات.

عندما تمر ذكرى الشاحنة المسرعة في عقلك، يلاحظ القرد ذلك ويقوم بتخمين مستوى الخطر لديك، فيرسل الإنذار من دون توقف بسيط ليتأمل؛ (لأنه لا يستطيع أن يتأمل)، عندما يضغط عقل القرد على زر الخوف، نحن بسيطون وبعقل فردي متصلب تمامًا مثل أجدادنا. القلق هو نداء للتحرّك بفعل. فيصرخ القرد عندها أوووووو - ووووووو - وووووو! افعل شيئًا!.

تعتمد ردة فعلك على الطريقة التي تعلمت أن تقوم بها بردّات فعل في الماضي، قد تقف متجمدًا من الخوف لعدة لحظات، منتظرًا حتى يعبر الآخرون بأمان. قد تتجنب تلك الزاوية في المستقبل، أو قد تشق طريقك خائفًا، تعنف نفسك على خوفك هذا، وتتمتم «هذا سخيف!»

عندما يستخدم القرد ورقته الرابحة، غالبًا ما يكون أيًّا ما نفعله سخيفًا. بمجرد أن تتفعّل استجابة الكر أو الفر، تستولي الهرمونات والمشاعر والمواد الكيماوية الفاعلة في الجسم على بقية عقلك.



يعدُّ هذا إنجازًا عظيمًا بالنسبة لمخلوق صغير كهذا. فالقشرة الجبهية الأمامية، المعروفة بالدماغ التنفيذي، هي بحجم فيل مقارنة مع عقل القرد. إنها أعظم محرّك فكري في التاريخ: إنها الأداة الرئيسية المستخدمة في كتابة مسرحية هاملت، وفي اختراع الآيفون، وربما في المستقبل، في إيجاد علاج للسرطان. ومع ذلك، بمساعدة القليل من القلق، يستطيع القرد أن يجعل الفيل يقف على قدميه الخلفية وأن يصرخ ذعرًا. مهما كنت ذكيًّا، ومهما كانت بصيرتك واضحة، يصبح كل شيء مشوهًا عند رؤيته من منظور الخوف.

الاستيلاء

عندما يستولي علينا عقل القرد، نرتكب خطأين بسيطين؛ الأول: نبالغ في تقدير التهديد، فما الاحتمالات الحقيقية لأن تظهر شاحنة قاتلة أخرى في اللحظة التي تخرج فيها إلى الشارع اليوم؟ الفرصة عمليًّا هي صفر. ولكنك تثق بتخمين عشوائي لقرد: أوووو-ووووو-وووو! فتبدو لك احتمالية مرجحة!

أما الخطأ الثاني: فهو أننا نستهين بقدرتنا على التغلب على المشاعر السلبية في إنذار القرد من جهة، وعلى التهديد في حال حصوله فعلًا من جهة أخرى. وسواء كنا نعبر الشارع أو نتسلق سلمًا، ستحدث الحوادث. وعندما تقوم بأي مهمة، من الممكن أن تفشل. عندما تفتح فمك لتتكلم قد تهين شخصًا ما. ولكن الحياة لا تتوقف عندما تبرز لك التهديدات كواقع فعلي. فنحن نواجه الصعاب، ونتجاوزها، ويمكن أن نتعلم من أخطائنا وأن نتابع حياتنا. ولا يجب أن تتوقف الحياة عندما نشعر بالمشاعر والأحاسيس السلبية المضمنة في إنذارات القرد.

ولكن الكثير منا حياته مقيّدة، فالخلفية المحدقة من القلق تبقينا متسمرين، عاجزين عن السعي لتحقيق أحلامنا. فنحن نقضي الأيام -وبالنسبة لبعضنا، الليالي- في مراجعة الماضي بحثًا عن الأخطاء وفي التطلع إلى المستقبل لتجنب ارتكاب المزيد منها. ونتداول القرارات التي سبق واتخذناها، ونجتر المخاوف السابقة، ونغوص في ندم لا نهائي، وتستبد بنا أشياء لا يمكننا السيطرة عليها. كل ذلك استجابة لتدفق ثابت من المشاعر السلبية ولثرثرة قرد يصيح أوووو-وووو-وووو! شيء ما ليس على ما يرام. افعل شيئًا!

نحاول السيطرة على الأمور. فنتفقد هواتفنا الذكية أو نشغل التلفاز، أو نصب لأنفسنا شرابًا، أو نحضر لأنفسنا وجبة خفيفة، أو نذهب للتسوق، أو نتحقق من التقرير ثلاث مرات بحثًا عن الأخطاء. أو نقول نعم للأشياء عندما نريد أن نقول لا، أو نبحث عن أعراض على الإنترنت لنطمئن أنفسنا أن الكتلة الدهنية ليست مسرطنة.

تقدم حالات صرف الانتباه والاستراتيجيات هذه راحة قصيرة الأمد، لكن عقل القرد يقظ دائمًا، ومبالغ في الحرص، ينتظر فرصة. إن حاولتَ التأمل يومًا، ثم استسلمتَ محبطًا، ستعلم ما أتحدث عنه. في اللحظة التي يهتز فيها تركيزك، يتدخل القرد بشيء يجبرك على الشعور بالقلق نحوه ويستولي على تفكيرك.

بالنسبة لعقل القرد، تعد الفكرة المبتذلة العديمة الجدوى فكرة صحيحة. إن عقل القرد هو عقل داخل عقل قديم هو بسيط، مركز، ومبرمج ليكون مستقلًا، خارج سيطرتنا المباشرة. القرد دائمًا موجود، حتى عندما تريد أن تستمتع باللحظة من دونه - عندما تكون لوحدك وتحاول أن تسترخي، أو بين ذراعي حبيبك، أو عندما تحاول السعي لتحقيق أحلامك.

رغم أن هذا يبدو محبطًا، فإنه في الحقيقة خبر سار حقًّا. إن استطعت تكوين مفهوم عن قلقك على أنه إنذار خاطئ، وأن أفكارك المقلقة ما هي إلا ثرثرة قرد، فإنك بدأت بالتعافي. أنت تدرك أن عقل القرد هو جزء منك، ولكنك لست القرد.

في فكر العلاج السلوكي ندعو ذلك بالانشطار. إن إدراك هذا الاختلاف يخفف -أي يخلق مسافة بين- الجزء في داخلك المبالِغ في ردة الفعل نحو التهديدات وبين الجزء العقلاني في داخلك الذي يستطيع ملاحظة أفكارك ومشاعرك، وأحاسيسك المادية، وتتعلم التغلب عليها عند الضرورة. لقد تعلّمتُ بالعمل مع المرضى أن الانشطار أسهل بكثير عندما نكوِّن مفهومًا عن مصدر القلق ليس كوحش بداخلنا، إنما كقرد صغير مذعور يحاول
القيام بعمله.



سيعلمك هذا الكتاب كيف تخلق مرونة لإنذارات القرد حتى تستطيع أن تفكر وأن تتصرف بوضوح في ظروف تخضع فيها عادة. كما أن تنمية المزيد من المرونة سيتيح لك أن تكون أكثر حيلة وليونة عند ظهور تهديدات حقيقية، وبالممارسة ستعيش بقلق أقل في النهاية، ولهذا السبب

فإنك على ما أظن تقرأ هذا الكتاب، ستحصل على منحة. بمتابعة هذا النشاط ستحسِّن من قيمك الشخصية وتعيد توجيه نفسك نحو ما يرغبه قلبك.



بوعيك الجديد عن عقل القرد، تكون قد خطوت الخطوة الأولى في طريقك للتعافي، فأنت تدرك الآن أن قلقك لا يمثلك أنت، إنما هو جزء مستقل فيك خارج عن سيطرتك المباشرة. فيما يلي الخطوة التالية: إدراك كيف يؤثر القلق على تفكيرك، وماذا يحدث لوجهة نظرك عندما يستولي عليك عقل القرد؟



خلاصة الفصل الأول

قلقنا هو نداء للقيام بفعل يحفّزه إدراك عقل القرد للتهديد.

الفصل الثاني : الافتراضات الثلاث

في ذات صباح منذ سنوات عديدة، جلست أمام حاسوبي لأبدأ بتأليف أول كتاب لي: دليل اليافعين في الخجل والرهاب الاجتماعي. لم أحاول قبل ذلك كتابة أي شيء في هذا المجال، وما كنت لأصدِّق أنني أقوم بذلك حينها. وكوني معالجة نفسية كنت أتحدث عن الرهاب يوميًّا مع مرضاي، ولكن الكتابة عنه كان أمرًا مختلفًا.

عندما مددت يديَّ إلى لوحة المفاتيح بدأت نبضات قلبي بالتسارع وتشنجت معدتي. فكرت في نفسي: «لست متأكدة تمامًا كيف أقول ما أريد قوله؟!»، وأضفت «والمؤلف يجب أن يكون متأكدًا». ثم نظرت إلى أصابعي المتجولة فوق لوحة المفاتيح، ولاحظت أن أظافري بحاجة إلى تشذيب.

«ماذا إذا لم تكن فرضيتي متبلورة بشكل كامل؟» وتابعت: «ماذا إذا كان تكويني للمفهوم غير ملائم لكتاب؟ والأسوأ من ذلك، ماذا إذا كان مفهومي مغلوطًا؟ إن كنت على خطأ، فسيعرف العالم أجمع أنني محتالة!» تذكرت فجأة مقالة كنت أنوي قراءتها. «هل سيمنحني القليل من البحث الإضافي بعض الوضوح؟».

«إن لم يكن هذا الكتاب جيدًا فسأخيب ظن المحرر والقراء، وأصدقائي وعائلتي، وسأخذل جميع من حولي!» في هذه اللحظة كانت يداي ترتعشان بشكل ملحوظ. نظرت إلى النافذة ولاحظت أنه يجب على أحدهم أن يزيل براز الكلب في الفناء الخلفي.

لم تكن أي من المهام التي دعتني إلى الابتعاد عن حاسوبي مهمة جدًّا أو ملحة، ولكن ما جعلها ضرورية فجأة هو أن عقلي وجسمي كانا يخبراني بأن شيئًا ليس على ما يرام، كنت أعيش الحالة نفسها التي كنت أعاني منها: القلق. لقد تم الاستحواذ على تفكيري.

إذا قمنا بدراسة الأفكار المقلقة التي راودتني في ذلك الصباح، يمكننا ملاحظة ثلاث افتراضات. الافتراض الأول: فكرت أنه يجب أن أكون متأكدة مما سأكتبه. والثاني: هو أنني إذا قدمت شيئًا خاطئًا سيراني العالم محتالة. والافتراض الثالث: فكرت إن لم يكن الكتاب ناجحًا فسأخيب ظن الجميع.

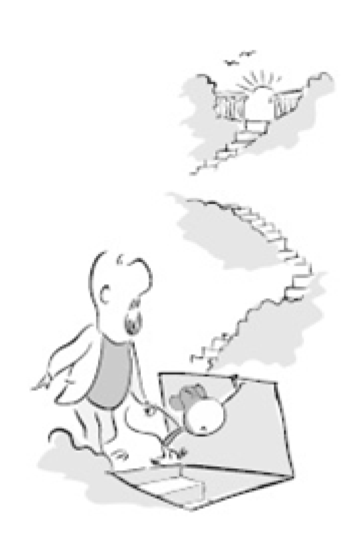
هذه الافتراضات الثلاثة شائعة بين الأفراد القلقين عالميًّا. (نعم أيها القارئ، كما تعلم إذا قرأت المقدمة، أنا واحدة منكم!)؛ لأنها تردد صدى الأجندة الباقية لعقل القرد، وأنا أدعوها بالإجمال عقلية القرد.

- عدم احتمال الشك: يجب أن أكون متأكدة 100%.
- المثالية: يجب ألا أرتكب أية أخطاء.

- المبالَغة في تحمل المسؤولية: أنا مسؤولة عن سعادة وأمان الجميع.

إن هذه الافتراضات معايير مستحيلة، وكلما حاولنا أن نلتزم بها، ازداد قلقنا، وأصبحت قدرتنا أقل على القيام بالمجازفة الضرورية لنعيش بحرية ولنسعى لتحقيق أحلامنا.

في ذلك الصباح في الفناء الخلفي، توقفتُ ونظرتُ إلى نفسي وفكرت: «إن تأليف هذا الكتاب هو حلمي، فلماذا أحمل أداة إزالة البراز في يدي عوضًا عن ذلك؟»



نادرًا ما تأخذنا عقلية القرد إلى حيث نريد. في الواقع، هي غالبًا ما يمنعنا عما نرغبه في الحياة.

إذا تأملت ستلاحظ على الأقل واحدًا من الافتراضات الثلاثة، إن لم يكن كلها، كدعامة أساسية لنظام معتقداتك، ولكن الافتراض الأول واسع الانتشار بشكل خاص، فلا يمكنك أن تكون قلقًا من دونه!

عدم احتمال الشك

إن القدرة على التخطيط للمستقبل -أي استباق حدوث المشاكل والفرص- هي واحدة من أكثر طرق تكيف عقل الإنسان العاقل أهمية، إن لم تكن هي الأهم على الإطلاق. سواء كان الموضوع هو صحتنا، أو حالتنا المادية، أو عائلتنا، نود أن نعرف ما ينتظرنا. ماذا لو مرضت؟ هل سينهار السوق المالي؟ هل سيصل أحبابي من سفرهم بأمان؟ هذه هي مشاغلنا الدائمة، ونخطط وهي في عقلنا. ولكن متى يتحول التخطيط العقلاني إلى هم وهوس؟

تتحقق المهمة الأساسية لقردك على أفضل وجه - وهي إبقاؤك على قيد الحياة وبأمان في مجتمعك - بإزالة الشك. فشعار القرد «ما لا تعرفه يمكن أن يقتلك». من وجهة نظر القرد، الوقت المناسب الوحيد للاسترخاء هو عندما يمكنك توقع كل نتيجة. والسيطرة عليها كن موقنًا، أو مُت!



مع ذلك، الشيء الوحيد الموقنون به هو أن الشمس ستشرق غدًا من جديد، فإذا كنا لا نستطيع تحمل عدم معرفة ما سيكشفه لنا ضوء الصباح، فلن نتمكن من النوم، ولن نتمكن من الاسترخاء، ولن نحس بأي متعة حتى نتخلص من كل تهديد، وسنتعذب في اتخاذ القرارات؛ لأننا نعتقد أننا بالبحث والحذر الكافيين يمكننا دائمًا أن نتخذ الخيار الصائب، ولكن عندما نتعرض لشيء جديد، سنفترض أنه خطر ما لم يثبت أنه عكس ذلك. دائمًا ما نهيئ أنفسنا للأسوأ؛ لأنه ربما يكون الأسوأ ربما يكون قاب قوسين أو أدنى.

إن لطريقة التفكير هذه ضريبتها؛ لأن المبالَغة الدائمة في الحرص تجعلنا قلقين ومتوترين - تصبح مشكلة بشكل خاص في الليل عندما نحاول النوم؛ لذا فإن اتخاذ القرارات أمر صعب؛ لأننا نظن أننا بحاجة لأن نتيقن من أننا نقوم بالخيار الصائب. إن القرارات المهمة مثل اختيار جامعة، أو اختيار وظيفةِ عملٍ يمكن أن تكون محبطة. حتى شيء بسيط كاختيار حذاء يمكن أن يتحول إلى متاهة من السلبيات والإيجابيات.

قد يؤدي الشك في تحمل المصاعب إلى سلوك قهري تفقدي مثل التأكد من أن الأبواب مقفلة وأن الأدوات والأجهزة مطفأة. وستميل إلى المبالَغة في تخطيط الأمور، حتى عطلات نهاية الأسبوع والإجازات تكتب فيها قائمة، وعندما لا تتم القائمة أو لا تسير الأمور كما خططت لها، ستنزعج وتجد صعوبة في الاستمتاع باللحظة.

إن المشكلة في الحاجة لتكون متيقنًا، هي أنه لا يوجد كمٌّ يسير من الأشياء التي يجب التحقق منها، ففي كل دقيقة تمر ستناضل للحصول على ما لا يمكن الحصول عليه: اليقين التام من كل شيء. عندما يكون البروتوكول الافتراضي لديك هو ضمان نتيجة جيدة في كل ظرف، فسينتهي بك المطاف بأن تعامُل الحياة بحد ذاتها كتهديد - شيء يجب التحقق منه، وتحليله، وتقييمه، والتحكم فيه، والانتصار عليه. بدلًا من أن تستمتع بالحياة وأن تتعامل مع ما هو قادم في وقته، ستقضي أيامك الثمينة على وجه الأرض قلقًا حِيال ما قد يحدث.

ماريا

دعني أعرفك على عميل مركَّب لديه العقلية هذه. كانت مشكلة ماريا الحالية هي حساسيتها تجاه الأحاسيس الجسدية، مثل وخزة ألم في منطقة القلب، أو ضغط في رأسها، أو وميض من الضوء في

عينيها، أو دغدغة في أطرافها. وعندما كانت تعاني من أحدى هذه الأحاسيس، كانت تقلق لأنه إشارة إلى أن شيئًا ما ليس على ما يرام، كنوبة قلبية، أو ورم دماغي، أو انفصال في الشبكية، أو خلل في الجهاز العصبي. ولكي تريح قلقها، راقبت الأعراض بتمعن وبحثت عنها في الإنترنت. ومع أن طبيبها أكد لها أنها ليست ضارة، وأن فحوصاتها قد بينت أنها سليمة، إلا أن ماريا كانت تقضي المزيد من الوقت والجهد في التعامل مع هذه الأحاسيس حتى شعرت أنها تدمِّر حياتها. «كنت أعلم أن الألم الذي كنت أشعر به ليس مؤذيًا، ولكن ماذا إن كان تضخمًا في الأوعية؟» هذا ما أخبرتني به بعد زيارة إلى غرفة الطوارئ.

ورغم أن ماريا ذكية بما يكفي لتدرك أن الأحاسيس العشوائية نادرًا ما تكون مَرَضية، إلا أن افتراضها هو «لا بد أن أكون موقنة». وكل إحساس هو خطر إلى أن يثبت العكس، وكانت تكلفة التحقق من هذه الأحاسيس هي إجهاد ماريا، لقد تم الاستيلاء على ماريا، وأصبحت تتصرف على أساس عدم تحمل الشك.

تقريبًا كل الأشخاص القلقين الذين قابلتهم يشاركون ماريا طريقة تفكيرها: هذا الافتراض بأن اليقين ليس ممكنًا فحسب، وإنما ضروري لسلامتنا وسعادتنا. إلا أن الحقيقة هي العكس تمامًا، ما من مقدار من الاستعداد كفيل بأن يتحكم بكل النتائج. فالحياة مليئة بالمحن التي تحتاج للمرونة والليونة، وهي مليئة بالمفاجآت السارة أيضًا تلك اللحظات السعيدة والمفرحة التي لا نستطيع توقعها. ولكن للأسف، تضيع هذه اللحظات عند الأشخاص المنفتحين فقط للأشياء المؤكدة.

بعض المشاكل التي يتعرض لها مَن هم بحاجة لأن يكونوا على يقين هي: صعوبة في الاسترخاء، وصعوبة في اتخاذ القرارات، وصعوبة في تكوين رأي، والقلق على الصحة والعائلة والموارد المالية، والإفراط في التخطيط، والانزعاج عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها، والتصلب وعدم المرونة، وميول وسواسية قهرية، والمبالَغة في السيطرة.

لتقييم مدى نشاط طريقة التفكير هذه لديك، حمِّل اختبار عدم تحمل الشك من الموقع: http://www.newgarbinger.com/35067.

المثالية

يميل الكثير منا للإعتقاد بأن لدينا معايير عالية، وأننا لا نرضى بالشيء العادي، إنما نطمح للنجوم، ونتوقع الأفضل لأنفسنا. هذا هو المفهوم الشائع لتفكير الشخص المثالي.

ولكن للأسف، المثالي الحقيقي نادرًا ما يشعر بهذه الطريقة، فبوجود عقلية القرد المثالية، عليك أن تصل إلى ما تطمح إليه، وأي شيء أقل من النتيجة المثالية يعد فشلًا.



بينما يجد الآخرون الدافع في التحدي، في الغاية الأسمى، في مكافأة موعودة، أو ببساطة في المتعة في عمل الأمر بحد ذاته، إن كنت مثاليًّا فإن دافعك هو الخوف من الفشل، فشعارك هو «لا تفسد الأمر!» وستتمكن من الاسترخاء فقط عندما تقوم بإتمام التفاعل الاجتماعي أو المهمة من دون ارتكاب أخطاء.

تتعزز هذه المنهجية عند إدراك تهديد يتركز في منزلتك الاجتماعية ضمن المجتمع، فإذا كان نتيجة ظرف ما هو الحكم عليك بشكل سلبي من قِبل عائلتك أو أصدقائك أو نظرائك أو رؤسائك، عندها سيطلق عقل القرد الإنذار. بالنسبة للقرد، قد تعني خسارة المنزلة الاجتماعية تعني حلفاءَ أقل، ومالًا أقل، وخيارات أقل للحصول على شريك، بل وحتى استبعاد كامل - وجميعها تهديدات خطيرة تؤثر على بقائك.

عندما يسيطر علينا القلق نميل للتفكير باستخدام عقل القرد، فنبالغ في تقدير التهديد ونستهين بقدرتنا على مواجهة أي رفض قد ينجم في حال بروز التهديد؛ ونتيجة لذلك، تتألف أجندتنا اليومية من مئات العيوب الصغيرة التي يجب منعها، وفي الحالات الاجتماعية، يجب ألا نقول أي تصريح خاطئ في حديثنا، أو الأسوأ، ألا يكون لدينا شيء ذكي أو مضحك لنقوله. لا نجرؤ على الوصول متأخرين، أو أن نرتدي ملابس غير ملائمة، أو أن ننسى استخدام غسول الفم. يجب ألا نترك المجال لنبدو أغبياء أو أن ينتقد سلوكنا. فنتساءل «هل تركتُ انطباعًا جيدًا؟» إن حياتنا الاجتماعية مثل منزل من ورق اللعب - نفخة واحدة كفيلة بإنهياره.

يسعى المثالي لأن يكون الأفضل، معتقدًا أنه عندما تكون الأفضل فلن ينتقدك أحد، ولكن بما أن هناك دائمًا من هو أفضل، أو يهدد بأن يصبح الأفضل، سيكون لديك دائمًا شيء لتثبته؛ لذلك فإنك تقارن نفسك بالآخرين، آملًا أن تكون جيدًا مثلهم أو حتى أفضل.

وستفشل في معظم الأحيان؛ لأن الكمال شيء يصعب تحقيقه، فتكون النتيجة أنك تشعر بأنك مخادع فتعمل بجد أكثر حتى لا يشك أحد بالأمر، وتمضي ساعات إضافية في العمل ولكنك لا تشعر بالأمان رغم ذلك. يبدو أن المثالي غير قادر على الوصول إلى المنطقة المثلى التي ينتمي إليها.

مع ذلك تمجد ثقافتنا المثالية؛ حيث يصف رجال الأعمال الناجحون أنفسهم بالمثاليين، ويعاملون الفكرة كوسام شرف، ويبدو «البحث عن الكمال» عند الفنانين والموسيقيين وأبطال الرياضة العظماء أمرًا نبيلًا، ولكن في الواقع، قليل من الناجحين نسبيًّا يتوقعون المثالية والكمال من أنفسهم. قد يطمحون للنجوم، ولكنهم متأقلمون مع الفشل ولا يدعونه يمنعهم من المحاولة مجددًا.

وعلى النقيض من ذلك، يسعى المثاليون إلى حماية أنفسهم من الخسارة، بفعل فقط الأشياء التي يتقنونها. ستقبل بالمهمة فقط إن كانت تتلاءم مع نقاط قوتك، وستنضم إلى الفريق ما دمتَ الأفضل في موقعك. أما إذا تم اختيارك لشيء لا تجيده تمامًا، فقد تؤجله حتى اللحظة الأخيرة، حيث سيكون لديك عذر مثل الوقت غير كافٍ - لتكون أقل من مثالي.

بما أنك كمثالي لا يمكنك ارتكاب الأخطاء، عليك اللعب بأمان. ستضع هدفًا ما دامت خطوات الوصول إليه واضحة، وستتجنب المهام الخارجة عن مجال خبرتك أو التي تتطلب منك مجموعة مهارات، وستتجنب المشاكل التي تحتاج إلى ابتكار؛ لأن الابتكار يستدعي تجارب ومحاولات فاشلة.

وبالرغم من ذلك، يلوح الفشل دائمًا في الأفق، وهناك دائمًا مخاطرة في كل قرار أو تصرف نقوم به، ولكن عندما نترك المجال لبعض المخاطرة، نمنح أنفسنا المزيد من الخيارات ونهيئ أنفسنا لما هو أسوأ. أما إذا حرمنا أنفسنا من ميزة الوقوع في الخطأ أو الفشل، سنكون عاجزين عن القيام بالمخاطرة الضرورية لتحقيق أهدافنا الشخصية؛ ولهذا السبب، بالإضافة إلى القلق، ترتبط المثالية بالاكتئاب، والتأجيل، والإدمان، وجلد الذات.

إيريك

جاءني إيريك -حالة معقدة مثل حالة ماريا- ولديه مشكلتان. كان يواجه صعوبة في اتخاذ قرارات مهمة في عمله، وكنتيجة لذلك كان يتراجع على الرغم من قضائه ستين ساعة أسبوعيًّا في عمله، وكان في وقت فراغه، كما يردد: «أصمد في المنزل» بدلًا من الخروج ومقابلة الناس، وبلغ السَّيلُ الزُّبَى عندما أحس بالخزي من أداء عمله الأخير، وخشي أن «يكتشفوا الأمر إذا قُلتُ شيئًا غبيًّا»، حتى أنه تغيَّب عن الحفلة السنوية للشركة رغم أنه
أحد مؤسسيها.

لم يكن من الصعب ملاحظة الخيط المشترك في مشكلة إيريك، بينما صرَّح عن حبه لوظيفة إدارة نظم المعلومات، إلا أنه حولها إلى إنجاز للآخرين. كان جميع مَن في عمله، من شركائه نزولًا حتى موظف الأرشفة، من ضمن الجمهور يشاهدونه يقف في بقعة ضوء لامعة على المنصة. خطأ واحد وستنتهي انتقاداتهم العرض.

كما كان ايريك يعاني على الصعيد الاجتماعي، فقد كان من أصحاب الوزن الزائد، وكان يشعر بأنه غير جذاب، وكان يعتقد أنه لا يجيد الحوارات القصيرة وأن كل كلمة كانت تخرج من فمه تبدو مزيفة، فبدا الناس من حوله مرتاحين وطبيعيين مع بعضهم، بينما كان يشعر هو بأنه ممثل من دون نص، يرتجل أمام جمهور قاسٍ. لقد كان متأكدًا من أنهم يقيِّمُونه بقسوة.

كان إيريك يدور في داخل حلقة، فقد كان يعتقد أنه بحاجة لأن يثبت نفسه في كل دقيقة في اليوم، وكان يقيّم أي خطأ يقوم به، وكل انتقاد أو تعليق يتلقاه، بأنه ليس جيدًا بما يكفي أو أنه فشل بطريقة أو بأخرى. في عقل إيريك، جعلته إخفاقاته أدنى قيمة من بني البشر. كما جعلته مرشحًا للرفض من قِبل من يحبهم ويعتمد عليهم، وكان يظن أنه ما دام أدار عجلة المثالية، فسيتمكن من منع حدوث ما يخشاه. إن كنت تشارك طريقة تفكير المثالي، فإن لديك عجلتك الخاصة. هناك تهديدات لا تُحصى تتعلق بمنزلتك الاجتماعية، وكل واحدة منها هي مشكلة عليك حلها.

إن بعض المشاكل التي تعاني منها إن كنتَ ممَّن يمتلك طريقة تفكير المثالي هي الإفراط في العمل، والإنجاز المتدني (نتيجة عدم تجربة الأشياء التي لا تتقنها)، والاعتقاد بأن الناس سيظنون أنكَ محتال لدى رؤيتكَ على حقيقتك (تناذر المحتال)، واجترار أخطاء الماضي، وازدراء الذات، والتأجيل، وصعوبة في اتخاذ القرارات والحذر في الخيارات التي تتخذها، واجترار التفاعلات الاجتماعية، والخجل، وميل إلى التردد خشية أن تجعل من نفسك أضحوكة أو أن ينتقدك الآخرون بقسوة. يمكنك أن تُجري اختبارًا ليساعدك في تقييم ميولك نحو طريقة تفكير المثالي على الموقع .http://www.newharbinger.com/35067

المبالَغة في تحمل المسؤولية

من أفضل المجاملات التي قد يمنحك إياها أحدهم هو أنك شخص مسؤول. يدعم الأشخاص المسؤولون أحباءهم ماديًّا وعاطفيًّا داخل المنزل، فيبنون عائلات متماسكة. أما في العمل، ينظر الأشخاص المسؤولون إلى نقاط ضعفهم وأخطائهم، وعوضًا عن خلق الأعذار، يتعلمون منها ويطورون مهارات جديدة ونقاط قوة، ويحصلون على ترقية. في المجتمع، المسؤولية هي ما تتيح لنا أن نسعى إلى عالم أكثر مساواة وعدلًا، فالمسؤولية تجعلنا نهتم بالفقر والتلوث. وتحمل المسؤولية لا يعني جعل الأمور أسوأ، فهي السعي الجاد لحل المشكلات.

إذن ما الضير في القليل من المبالَغة في تحمّل المسؤولية؟ لا يمكنك الحصول على الكثير من الشيء الجيد؟ آه، هل يمكننا ذلك على الإطلاق!

لطالما كانت ابنتي روز غير مرتبة ولامبالية، كانت فترات الصباح هي أسوأ أوقاتها منذ نشأتها؛ حيث



كانت تستيقظ قبل موعد الحافلة بنصف ساعة، وتأكل فطورها ببطء، ثم تندفع حتى اللحظة الأخيرة استعدادًا للذهاب إلى مدرستها، وبشكل طبيعي كانت تنسى أشياء مثل معطفها، أو حقيبة غدائها، أو

واجبها المدرسي، وكنت أندفع بجنون أحاول «مساعدتها». كنت ألح عليها، وأذكِّرها، وأنهرها. الأسوأ من كل هذا، عندما أتلقى المكالمة المعتادة لتخبرني بأنها تركت واجبًا مدرسيًّا ضروريًّا في المنزل وهي بأمس الحاجة إليه وإلا ستنال علامة الرسوب، فكنت أحضره إلى المدرسة.

قد يبدو هذا للبعض حُسن تربية. عندما نحب أحدهم، علينا أن نحميه من حصول الأشياء السيئة، أليس كذلك؟ هذا هو الافتراض الثقافي الذي نتشاركه، ولكن الحقيقة هي لكي تفهم روز مسؤولياتها وما يجب عليها فعله لكي تعيش وتزدهر، عليها أن تتحمل نتائج تصرفاتها. كان على ابنتها أن تحصل على علامة الرسوب، من الممكن أيضًا أن ترسب في أحد المناهج. كانت تلك الطريقة الوحيدة التي ستتعلم بها، ولكنني كنت مبالغة في المسؤولية لأتركها تفعل ذلك.

وباعتباري مسؤولة عن ابنتي، كنت غير مسؤولة تجاه نفسي. إن الاعتقاد بأننا قادرون على تغيير الآخرين أو جعلهم سعداء يؤدي إلى الاستنزاف الشخصي والمهني.

هل أنت «مصدر سعادة للآخرين» فلا تستطيع قول كلمة لا ولا يمكنك وضع حدود؟ هل تسهر دائمًا لترتب الأشياء أو تصل مبكرًا لكي تجهز الأدوات؟ هل أنت «المتطوع» الذي يبقى واقفًا لوحده بينما يتراجع الآخرون إلى الوراء؟ هل «دعمتَ» الآخرين حتى وإن تطلَّب ذلك أن تعمل أكثر؟ هل يستطيع الآخرون الاعتماد عليك لئلا تخذلهم؟ وماذا عن اجتماعات العائلة؟ هل أنت «المُضيف الجيد»، الذي يهتم بإمتاع الضيوف؟ أعرف هذا الشخص حتمًا!

يخاف الأشخاص المبالِغون في تحمل المسؤولية من خسارة الارتباط؛ حيث نوجه مسؤوليتنا نحو أولئك الذين لا نستطيع المجازفة في إثارة استيائهم - مدير العمل، والزملاء، والأصدقاء والأقارب، وحتى الغرباء في بعض الحالات. بينما نهمل أنفسنا أثناء ذلك.

لعلك كنت مدركًا بأنك تقوم بالكثير وحاولت وضع حدود مع الآخرين. ولكن إن بدا عليهم الاستياء، فهل تشعر بالذنب أو بالأنانية لإصرارك؟ وإذا استاء الآخرون منك، هل تظن أنه خطؤك لأنهم يشعرون هكذا؟ حتى عندما يستاء الآخرون من شيء ليس لك علاقة به، تظن بطريقة تفكير الفرد المبالِغة في تحمل المسؤولية أنه يقتضي عليك القيام بأمر ما. تؤدي طريقة تفكير المبالِغ في تحمل المسؤولية إلى إرهاق النفس؛ لتوفير حاجات وتوقعات الآخرين، مهما يتطلب الأمر للحفاظ على التواصل.

هذا لا يعني القول إننا لا نتشارك في تحمل مسؤوليات معينة. فالتلوث البيئي، والمجاعة العالمية، والحروب أمثلة جيدة عن التهديدات الحقيقية التي تهدد سلامة وأمن البشر، ويلعب كل فرد جزءًا في حل هذه المشاكل، ولكن إن لم تستطع الاسترخاء حتى يتغذى العالم بشكل جيد، وتنعم كل الدول بالسلام، وتحظى البيئة بالأمان، فأنت تبالغ في تحمل المسؤولية.

كما تصبح المبالَغة في تحمل المسؤولية العبء الأكبر والأصعب في تمييزها عندما يتعلق التهديد المُدرَك بسلامة وصحة الآخرين. لقد تعلمنا الاعتناء بالآخرين، وتقديم يد المساعدة عند الحاجة، والاهتمام ببعضنا البعض. عندما يقوم من تعتني به باتخاذ قرار سيئ، هل تظن أنه من الحكمة منك

أن تقوِّمَه، وأن تدله على ما يجب فعله بدل ذلك؟ عندما يتألم مَن تحبه، هل تظن أنك لن تشعر بالتحسن إلى أن يتحسّن هو؟

سامانثا

يجد المبالِغون في تحمل المسؤولية صعوبة في تمييز ما هو ضمن سيطرتهم، وما هو ليس كذلك. حتى وإن كانت لديك شخصية قوية في نزاع ما، فإن كان الحل يتعدى سيطرتك، فهو ليس مسؤوليتك. على سبيل المثال، انظر إلى سامانثا، مريضتي، التي كان ابنها البالغ ثلاثين عامًا والمدمن الكحول يسبب لها الكرب الشديد. فقبل عشر سنوات من زيارتها لي أنفقت مدخراتها وأهملت صحتها محاولة إنقاذه من إدمانه، فكانت تقوم بكل شيء من دفع إيجار شقته المتأخر عن السداد، إلى دفعه للذهاب إلى مركز إعادة تأهيل. لم تفكر سامانثا بأن لديها خيارات، فابنها كان معاقرًا للكحول، ومن السهل أن يفقد وعيه وأن يؤذي نفسه، أو قد يخسر عمله وينتهي مصيره في الشارع.

فكرت سامانثا:

«ما دام يعاني ابني من الألم، فلا بد أن أفعل شيئًا لحل المشكلة».

«حاجات ابني أكثر أهمية من حاجاتي».

«إذا وضعت حدودًا مع ابني واستاء من الأمر، فهذا خطأي أنا».

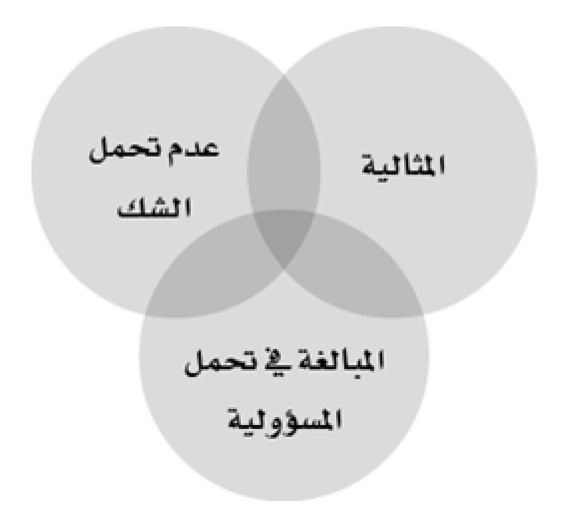
«إذا حصل أي مكروه لابني وكان بإمكاني منعه بطريقة أو بأخرى، فسيكون هذا خطأي».

إن الاعتقاد بأن الطريقة الوحيدة لتكون سعيدًا ومطمئنًا هي بسعادة الآخرين واطمئنانهم، تُحمِّلَك عبئًا من المهام والمشاكل اللامتناهية - الكثير من المسؤوليات التي لايستطيع تحملها شخص واحد. رغم أنك تستطيع أن تحاول جعل الآخرين سعداء وأن تحاول جعلهم في أمان، ولكنك لا تستطيع تغييرهم. بل سيستمرون بالاعتماد عليك ما دمت مستمرًّا في ذلك. خلاصة الحديث: إن كان الاعتناء بحاجاتك الخاصة هي من خسائر الاعتناء بالآخرين ، فأنت تبالغ في تحمل المسؤولية.

تتضمن المشاكل التي تنشأ من طريقة تفكير المبالِغ في تحمل المسؤولية: العمل بكدٍّ أكثر من الآخرين، وتولي مشاكلهم، وإهمال الاهتمام بالذات، والاستنزاف، والقلق المستمر والتفكير في الآخرين، وتقديم النصيحة لهم بطريقة تدفعهم للنفور، ولوم النفس على أشياء ليست خطأك، والصعوبة في وضع الحدود، وصعوبة في تصديق نفسك. لمساعدتكَ في تمييز طريقة التفكير هذه في حياتك تجد المبالَغة في تحمل المسؤولية على الموقع
.http://www.newharbinger.com/35067

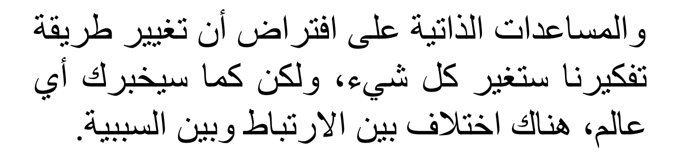
هذه هي الافتراضات الثلاث المزيفة الموجودة في طريقة تفكير عقل القرد. ما دمتُ موقنًا، وما دمتُ مثاليًّا، وما دام الآخرون على ما يرام، أصبح أنا آمنًا وسعيدًا وقادرًا على الاسترخاء. كل واحدة من

هذه الافتراضات تبالغ في تقدير التهديد وتستخف بقدرتنا على المواجهة، وكل واحدة تعامل إدراك التهديد كمشكلة دقيقة يجب حلها.



سواء كنت مفرطًا في القلق أو تعاني من تناوب القلق، فستلاحظ واحدة على الأقل من هذه الافتراضات في طريقة تفكيرك، يمكن أن يكون لديك تركيبًا من الحاجة إلى اليقين والتفكير المثالي، أو مثل ما أعانيه، من كل الافتراضات الثلاث.

ولأن طريقة التفكير هذه موجودة دائمًا عندما نكون قلقين، فمن المثير أن نفكر بأنها السبب في كل أنواع قلقنا؛ حيث تعتمد معظم العلاجات



والمساعدات الذاتية على افتراض أن تغيير طريقة تفكيرنا ستغير كل شيء، ولكن كما سيخبرك أي عالم، هناك اختلاف بين الارتباط وبين السببية.



أنا أرى العلاقة بين طريقة تفكير القرد وبين القلق أشبه بلغز البيضة والدجاجة. ما يهم، وما سنتحدث عنه في الفصل التالي، ليس أيهما جاء أولًا

-طريقة التفكير أو القلق- إنما ما الذي يبقي عليهما؟ إليك تلميح: إن نفس الأشياء التي تقوم بها للتحكم بقلقك هي التي تغذّي القرد!

خلاصة الفصل الثاني



عندما يستولي علينا القلق، نتبنى عقلية القرد، التي تفترض أنه لكي نكون في أمان يجب أن نكون متيقنين من كل النتائج، ويجب أن نكون مثاليين، ويجب أن نكون مسؤولين عن مشاعر وتصرفات الآخرين.

الفصل الثالث: تغذية القرد

هل تذكر أنني استخدمت في الفصل الأول تعبير «القفز في الهواء» لوصف ردة فعلنا نحو القلق؟ لم أكن أبالغ في التعبير. سواء أكان القفز حرفيًّا من طريق شاحنة مسرعة، أو ببساطة تأجيل قرارات مهمة، فأنت تتصرّف بعفوية ومن دون تفكير بالعواقب. سواء الاتصال بطبيبك للسؤال عن بقعة جديدة على ذراعك أو الاتصال بابنك لتتأكد من أنه مستيقظ، فأنت تتصرف غالبًا لتحافظ على نفسك وأحبائك. . أنا أدعو الأشياء التي نقوم بها كرد فعل عكسي لكي نتجنب، أو نقاوم، أو نشتت أنفسنا عن المشاعر السلبية أدعوها باستراتيجيات الأمان.



عندما اخترت القيام بالمزيد من البحث، تشذيب أظافري، وتنظيف مخلفات الكلب بدلًا من تأليف كتابي، كنت أنفذ استراتيجيات أمان، وهذه سلوكيات ستبقيني في أمان من التهديدات الأولية المدرَكة، وهي خسارة المنزلة الاجتماعية والطرد من الجماعة.

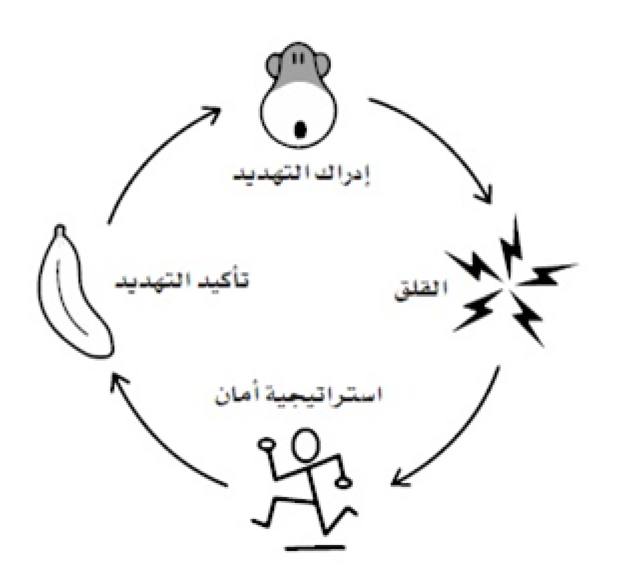
لم أكن أمعن التفكير في الأمر طبعًا. ففي حالة الاستيلاء على العقل، يصبح الوعي الذاتي صعبًا إن لم يكن مستحيلًا، فنستخدم استراتيجيات أمان من دون وعي، كرد فعل للقلق ـ نداء عقل القرد للتحرّك. (شيءٌ ما ليس على ما يرام)، افعل شيئًا. وعندما نقوم بفعل شيء، يكافئنا القرد؛ حيث يرفع يده عن زر القلق ونشعر بالارتياح؛ لذلك عندما أغلقت غطاء حاسوبي الشخصي ووقفت، شعرت بالارتياح مباشرة، وهدأ تشنج معدتي وعادت سرعة دقات قلبي إلى الحد الطبيعي، ولم أعد قلقة بعد ذلك، وكنت ما أزال أودي عملي. بعد قليل من الراحة أستطيع العودة إلى كتابتي بنشاط وكل شيء سيكون على ما يرام، أليس كذلك؟

لا! لم يكن عقل القرد يراقب أفكاري بحثًا عن أي إشارة للتهديد فحسب، بل كان أيضًا يقوم بتسجيل سلوكي، فعندما أغلقت غطاء حاسوبي الشخصي، أرسلت رسالة إلى قردي. كانت الرسالة: قرار جيد! الكتابة خطرة على بقائي على قيد الحياة.

لقد أكدت التهديد. ووافقت مع قردي على أن تأليف كتاب في هذه الفترة هو نشاط يجب تجنبه؛ إذ يحب عقل القرد التأكيدات. كما أشرت في الفصل الثاني، هو ليس جيدًا في تقييم المخاطر، وعادة ما يعتمد على التخمينات العشوائية، كان تأكيدي على التهديد بمثابة مكافأة، فقد كنت أقوم بتغذية القرد.

يمكن أن تخمن ماذا فعل عقل القرد في ذلك الصباح عندما جلست مجددًا للكتابة، اجتاحني تسونامي من الأفكار والمشاعر المقلقة من جديد، لقد كانت تحافظ استراتيجية الأمان لديَّ على دورة من القلق، ففي كل مرة أغذي فيها القرد في كل تكرار في مراحل الدورة، مقابل راحة مؤقتة من القلق، كنت أضمن لنفسي المزيد من القلق في المستقبل.

هكذا تبدو دورة القلق.



عند التعامل مع شاحنة مسرعة، ومع الأفاعي المجلجلة والدببة، يكون من الجيد تغذية دورة القلق، ولكن معظم الظروف التي نتعرّض لها في الحياة اليومية هي أكثر غموضًا. هل كان هناك فعلًا تهديد حقيقي يجعلني أخسر أصدقائي وعائلتي وزملائي في العمل بتأليفي كتابًا سيئًا؟

من الممكن أن يحصل هذا، ولكن يواجه القرد مشكلة عند حساب مقدار التهديد المحتمل، فتقييم الاحتمالات وتقدير المخاطر يتم في مكان آخر في العقل؛ لأن القرد لا يقوم بالحسابات الرياضية.

يمكنه فقط أن يخمن، كما يفعل في غالب الأحيان عند الشخص القلق، يخمِّن مرجحًا كفة الأمان، ولمَ يجب أن يغير تخمينه طالما سلوكي اكّد ذلك؟

إن عقل القرد مثل طفل صغير أو حيوان أليف يراقبكَ بحثًا عن الإرشاد والتوجيه،



وأؤكد على كلمة «يراقب»؛ إذ لا يمكنك أن تأمر هذا الجزء من العقل بأي شيء، ولا يمكن محاجة القرد، أو طمأنته أو تشتيته عن مهمته. أما الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نحصل فيها على ما نريد في الحياة، فهي بإبطال إنذاراته بطريقة سلوكنا.

يعني ذلك في حالتي أنا الاستمرار في الكتابة رغم القلق الذي كنت أشعر به، فإذا تمكنت من القيام بذلك لمدة طويلة بما يكفي، مع الوقت ستصل الرسالة إلى القرد بمرور الوقت بأنني أستطيع تأليف الكتاب وأتحمل المخاطرة. مع ذلك، كيف يمكنني القيام بذلك وأنا لدي طريقة تفكير عقل القرد، حيث شاركته نفس الإدراك «بالتهديد»؟

إذن يجب إلغاء طريقة تفكير عقل القرد، على الأقل بشكل مؤقت، قبل القيام بأي تغيير بالاستراتيجية. وللأسف، نحن نعزز عقلية القرد في كل مرة نستخدم فيها استراتيجية أمان.

تغذية العقلية

هل تذكر عندما كنتَ صغيرًا كيف كنت تصالب أصابعك أملًا بأن يتوقف والداك عند عربة الآيس كريم؟ إن لم يتوقفا كنت نسيت الأمر، ولكن طالما توقفا فعلًا، استنتجت: لأنني صالبت أصابعي استطعنا أن نتناول الآيس كريم! أو ربما تتذكر شعورك بالمسؤولية تجاه شيء لم تسببه فعلًا، مثل، لأنني لم أطع والدتي أصابها التهاب مُعدٍ.

في حالة القلق والاستيلاء على العقل، نصبح متطيرين في تفكيرنا كالأطفال؛ حيث نعزو كل النتائج إلى سلوكنا، فإذا مارست استراتيجية أمان وصادف أن انتهى بك الأمر إلى بر الأمان، ستستنتج من دون وعي؛ لأنني اتخذت الاحترازات الوقائية أنا بأمان! وهذا ما أدعوه منطق القرد.

يعمل منطق القرد بأفضل حال عندما يكون هناك تهديد حقيقي لأمانك، ولكن عندما يكون هناك سوء إدراك، نادرًا ما يدعم عقلية القرد. عندما أغلقت حاسوبي في الصباح، أكدت على افتراض عقلية القرد لديَّ: يجب أن أكون على يقين! يجب ألا أرتكب الأخطاء! أنا مسؤولة عن الجميع! عندما نغذي القرد، نغذي عقلية القرد.

ما دمتُ أتشبث بعقلية القرد وأستخدم استراتيجيات أمان، أنا بأمان (بأمان من كوني على خطأ)، أو من الفشل وتخييب ظن الجميع. كنت أمنع حصول الأسوأ (خسارة المنزلة الاجتماعية). ولكن بفعل ذلك، كنت أمنع أيضًا حصول أفضل شيء يمكنني تخيله: تأليف كتابي.

عندما يأتي إليَّ المرضى، هم أيضًا يفتقدون أفضل ما عندهم. لنلقِ نظرة عن كثب على دورة القلق التي تبقيهم قلقين وعالقين داخل عقلية القرد.

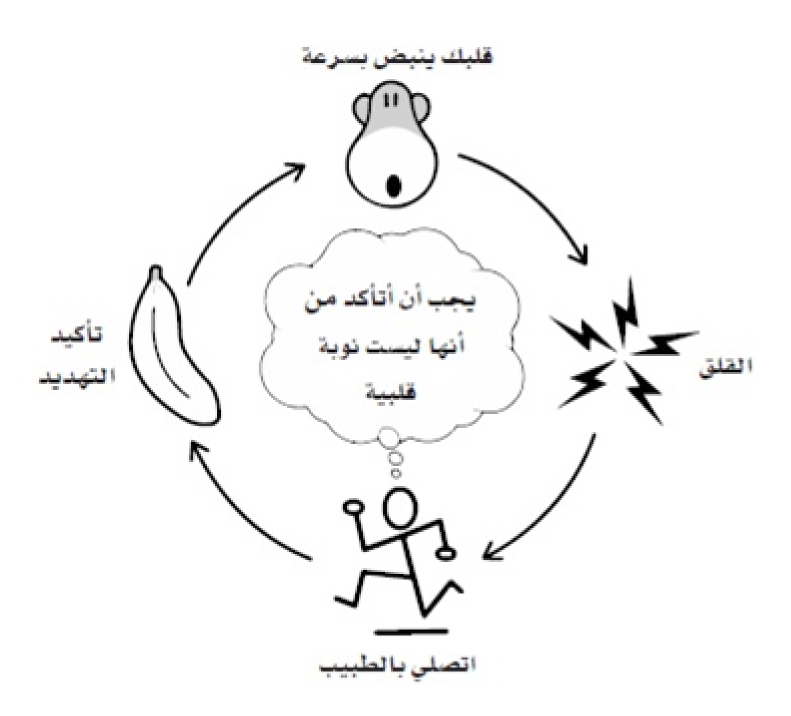
عدم احتمال ماريا للشك

لم تكن ماريا، التي كانت قلقة حيال حساسياتها الجسدية التي كانت تدل على مرض خطير، نشيطة بشكل خاص، وكان أسلوب حياتها الكسول يجعلها عرضة للمزيد من الآلام والأوجاع. ولكن ألم

الصدر بشكل خاص هو ما حفَّز إدراك التهديد. فلأنها كانت تعتقد أنها تعاني من نوبة قلبية، قامت بزيارات كثيرة إلى طبيبها وإلى غرفة الطوارئ، لتتأكد أنها تعاني من تمزق عضلي في قفصها الصدري، أو أنها تعاني من تشنج اختفى لوحده.

مهما كان عدد المرات التي تكرر فيها هذا النمط، كان قلق ماريا يزداد سوءًا؛ حيث بدا لها أن جسدها كان أرض معركة، مكانًا غير مريح. كان قرد ماريا يعمل وقتًا إضافيًّا في إنذارها للتهديدات التي تتعلق بسلامتها. ما كان يغذي جنونها هو ردة فعلها لإنذار القلق. في كل مرة كانت ماريا تخطو خطوة لتتأكد من أنها بأمان، كانت تؤكد التهديد، وكانت تكافئ عقل القرد لديها بموزة ناضجة لذيذة. بمنطق القرد المنزه عن الخطأ، كان يستنتج: لأنني أنذرت ماريا لاحتمال إصابتها بنوبة قلبية، ذهبت إلى الطبيب ومنعت حدوثها!

كانت دورة قلق ماريا كاملة وجاهزة لتدور مجددًا، كانت تبدو هكذا..



بالطبع، لم تكن ماريا تغذي قردها فحسب، بل كانت تؤيده معه، فقد أملى عليها منطق القرد: لأنني ذهبت إلى غرفة الطوارئ وأكدتُ على أن قلبي سليم، الأمر أنا بخير الآن. في كل مرحلة من دورة قلقها كانت تؤكد على افتراض: يجب أن أكون على يقين من عقلية القرد.

اعتقدَت ماريا أنها بحاجة لأن تكون على يقين فيما يخص أعراضها الجسدية. ماذا تعتقد أنك بحاجة لأن تكون متيقنًا منه؟

مثاليّة إيريك

كان قلق إيريك يتعزز بشكوكه فيما إذا كان جيدًا بما يكفي ليكون مرحبًا به بين الآخرين؛ ذلك لأنه كان يعتقد أنه بحاجة لأن يكون مثاليًّا لكي يكون مقبولًا في عمله في الإدارة، كما كان لديه الكثير من

الشكوك من الناحية الاجتماعية أيضًا. وأفضل مثال هنا عندما كان بحاجة لاتخاذ قرار حول اختيار مورِّد والتواصل معه من أجل تحديث مهم للبرامج في مؤسسته. رغم أن الجميع قد وعد بجعل الأشياء أكثر فعالية، فستكون هناك فترة انتقالية صعبة محتملة حيث يكون على الجميع أن يتعلم على النظام الذي اختاره. بالنسبة لإيريك، كان اتخاذ القرار الصائب أمرًا جوهريًّا للمحافظة على منزلته الاجتماعية في الشركة. أما بالنسبة لعقل القرد لديه، كان هذا القرار تهديدًا بدائيًّا. ففي حال اختار نظامًا برمجيًّا يصعب تعلمه، أو نظامًا لم يعمل كما كان يأمل الجميع، سيُحكم عليه بالفشل بالنتيجة، ويُطرد من الجماعة.

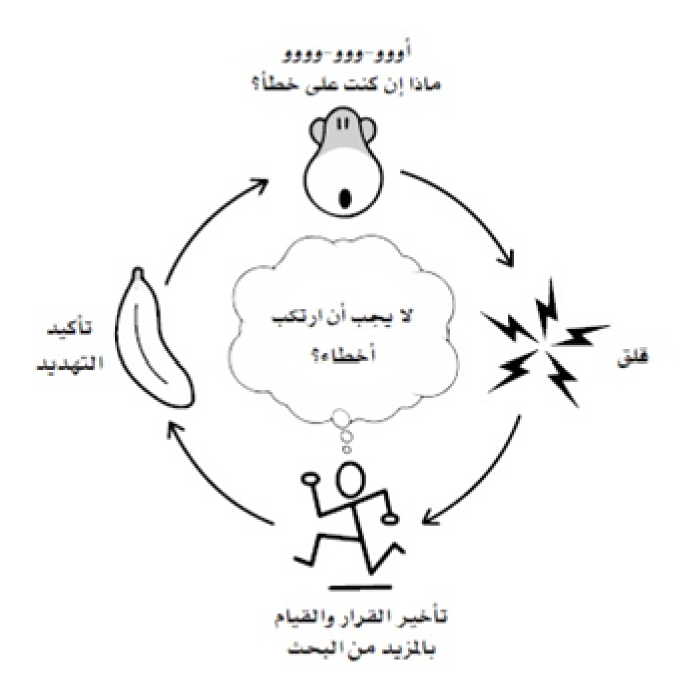
تجاوز إيريك قلقه بالعمل وقتًا إضافيًّا وبإجراء بحث عن الخيارات، وقام بمقابلة مندوبين من مورِّدين مختلفين بشكل مكثف، وسجل الملاحظات، ووضع الكثير من الاحتمالات. ولكن بعد أشهر من العمل وقتًا إضافيًّا والتعامل مع أسئلة فريقه الضَّجِر بشكل متزايد، لم يقترب من الالتزام بقرار.

كان إيريك يعاني من دورة القلق، ففي كل مرة كان يبرز فيها موضوع قرار النظام، كان عقل القرد يشير إليه (القرار) كتهديد ويشغل إنذار القلق. يجب عليك أن تختار القرار الصائب. افعل شيئًا! وبدلًا من اتخاذ القرار، كان إيريك يقوم بمكالمة هاتفية أخرى لأحد مندوبيه، أو يقوم بالمزيد من البحث، أو وضع قائمة أخرى من الإيجابيات والسلبيات. عندما كان ينشغل في استراتيجيات الأمان هذه، كان قلقه يهدأ، وكانت أزمته تنحسر، في الوقت الحالي على الأقل.

لم تكن استراتيجيات الأمان لدى إيريك تمنعه من اتخاذ قرار أقل من مثالي فحسب، إنما من اتخاذ أي قرار على الإطلاق؛ ففي كل مرة كان يؤجل فيها قرارًا استجابة لإنذار قرده، كان يغذي القرد. كما برمج تأكيد إدراك التهديد حيال اتخاذ قرار القرد للمزيد من إنذارات القلق في المستقبل.

كل تغذية للقرد غذت أيضًا عقلية المثالية لدى إيريك، فقد خضع لمنطق القرد، لأنني أجلت القرار، لم أرتكب خطأ، وبالتالي أنا بأمان.

إليك دورة قلق إيريك في رسم توضيحي:



مبالغة سامانثا في تحمل المسؤولية

بالنسبة لسامانثا، ابنها مدمن كحول، كانت دورة القلق لديها مفجعة. كما أشرت سابقًا، فقد كان التهديد المدرَك حقيقيًّا، فابنها الوحيد في خطر خسارة عمله، ومنزله، وحياته، وليس هناك والدة لا تشعر بالقلق حيال ذلك، ولكن سامانثا كانت تستنفد مدخراتها محاولة تغطية مصاريفه ودفع تكاليف إعادة تأهيله. وكانت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، ولم تكن تنام جيدًا. أخبرها الطبيب أن عليها الاهتمام بنفسها أكثر وإلا فلن تكون مفيدة لأي شخص. كان السؤال، بعد ولادة ابنها بثلاثين سنة، كيف كانت سامانثا تحافظ على هذا المستوى العالي من القلق الأمومي؟

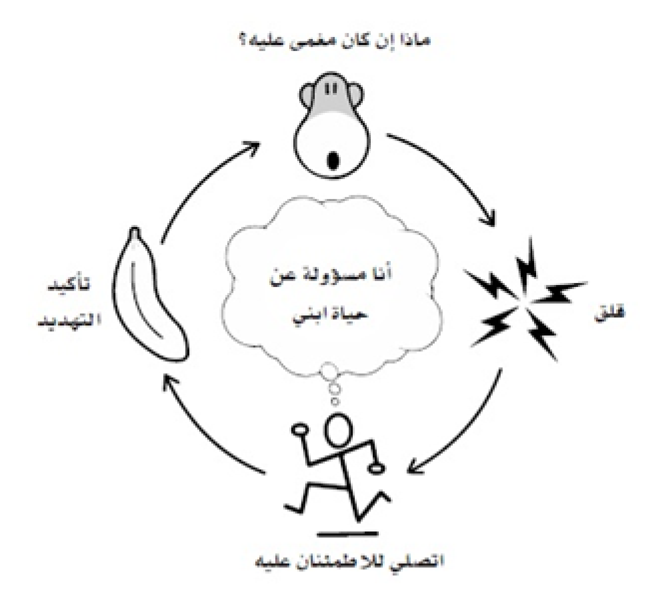
للإجابة عن هذا السؤال، لنبدأ بأكثر إدراك للتهديد عمومًا في حياة سامانثا اليومية. عندما أخبار ابنها لبرهة من الزمن، كانت تطرأ في رأسها الكثير من التصورات - مشاهد مرعبة مثل أن يكون ابنها مغمًى على الأرض والدم يتدفق من أذنه. هذه التصورات عادية، وغير مؤذية على الإطلاق، وليس هناك إشارة على أن يكون التهديد وشيكًا أكثر من قبل أن تتخيل هذه الصورة. ولكن عندما يرى القرد هذه التصورات يطلق الإنذار، ويرسل سامانثا إلى حالة مؤلمة من الجزع، فيتم الاستيلاء عليها مباشرة. ماذا إن كان مغمى عليه وبحاجة إلى عناية طبية؟ قد يموت إن لم أفعل شيئًا.

ما تقوم به سامانثا بعد ذلك هو أمر تلقائي. تتصل به لتطمئن عليه، فإن سمعت صوته تستنتج أنه بخير ويمكنها أن تتوقف عن الإحساس بهذه الطريقة. هذه هي استراتيجية الأمان عند سامانثا. كانت تحافظ على سلامة ابنها، وبمجرد أن تسمع صوته - حتى وإن كان صوته يبدو غاضبًا أو مقتضبًا معها - كانت تشعر أنها تستطيع تنفس الصعداء مجددًا، وتزول الأزمة - أو بالأحرى، تتأجل.

إن اتصال سامانثا بابنها للتأكد من أنه على قيد الحياة وأنه على ما يرام، كانت تخبر سامانثا قردها أن إدراك التهديد حقيقي، وقد يكون ابنها بالفعل مغمًى عليه وهو ينزف. بالنتيجة أخبرت قردها،

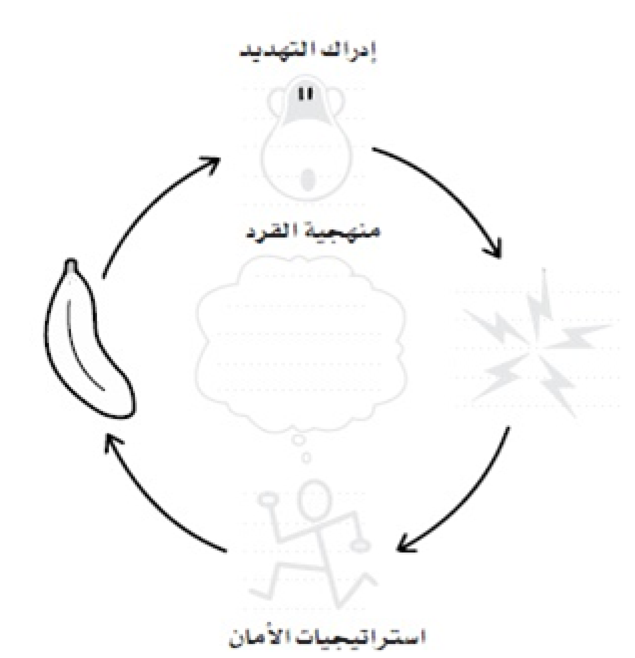
شكرًا للإنذار! جعلي قلقة فعلًا أثار انتباهي وأنقذ ابني. تأكد من أن تفعل الأمر ذاته في المرة القادمة فيما إذا خطرت لي فكرة كهذه!

إليك الدورة كلها في صورة واحدة.



إن تغذية قردها غذت الدورة وكل مرحلة منها لم تعزز إدراك التهديد فحسب، إنما عززت عقلية القرد لديها، فكان يقول منطق القرد عندها لأنني اتصلت بابني، فهو على قيد الحياة، فتدعم اعتقاد القرد لديها بأنها مسؤولة عن إبقائه على قيد الحياة.

هل يمكنك تحديد دورة قلق تعاني منها؟ إنه تمرين فعال لتصوير أي دورة أنت عالق فيها. أولًا قم بتنزيل مخطط فارغ لدورة القلق كالموجود أدناه من الموقع http:// .www.newharbinger.com/35067



ابدأ بالتفكير في موقف يجعلك قلقًا. قد يكون إحساسًا جسمانيًّا مثل حالة ماريا، أو قد يكون موقفًا يحدث لك في العمل، أو قد يكون مرتبطًا بحياتك الأسرية وبعائلتك. عندما تجد موقفًا في ذهنك، اسأل نفسك الأسئلة الثلاث التالية:

1. ما الذي أخاف منه؟
2. ما أسوأ شيء قد يحدث إذا تحقق هذا الموقف؟
3. مامدى تأثيره علي، أو على حياتي، أو مستقبلي؟

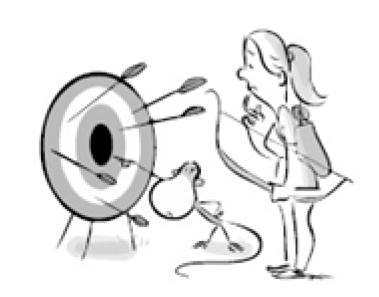
بالإجابة عن هذه الأسئلة، يمكنك تحديد إدراكك للتهديد.

الخطوة التالية، عليك أن تصف كيف تجعلك هذه الأفكار؟ ما المشاعر والأحاسيس السلبية التي تستطيع تحديدها؟ أي أعضاء من جسمك تتأثر؟ ضعها ملحوظةً في رسمك التوضيحي.

ما إن يصبح لديك إدراك جيد عمَّا تفكر وتشعر به، اسأل نفسك، ماذا أفعل لأمنع حصول الأسوأ؟ هذا السلوك هو استراتيجية الأمان لديك. عندما تكتبها في المخطط، تصبح الدورة كاملة ـ تقريبًا.

عندما تمارس استراتيجية الأمان، أي عقلية أو مجموعة عقليات القرد تتفعل لديك؟ اكتبها في المنتصف. ولجعل الأمر بسيطًا يمكنك استخدام واحدة من الافتراضات الثلاث الأنسب للموقف: «يجب أن أكون متيقنًا 100%»، «يجب ألا أرتكب أخطاء»، أو «أنا مسؤول عن سعادة وسلامة الجميع».

لم يستطع أي من ماريا، أو إيريك، أو سامانثا أن



يعيشوا الحياة التي أرادوها. إن التفكير باستخدام عقلية القرد أشبه بأن يكون المرء رامي سهام يظن أن عليه أن يصيب قلب الهدف، أما إصابة أي مكان آخر من الهدف فهو رمية خاطئة، فقط عندما يصيب سهمه مركز الهدف، ضمن دائرة الأمان، سيسمح لنفسه بالارتياح والرضا، إلى أن يقوم بالرمية الخاطئة التالية. إنها عقلية كل شيء أو لا شيء، وعادة ما نحصل على لا شيء.

الدورة المنحدرة

تهدف استراتيجيات الأمان ومنهجيات القرد إلى استبعاد المجازفة. مع ذلك، من دون بعض المجازفة، تصبح الخبرات والمعارف الجديدة مستحيلة. تصبح أفكارنا، وسلوكنا، ومستوى القلق لدينا صلبة وقابلة للتوقع. ومع الوقت، ونتجاهل رغباتُ القلب. لقد خشي إيريك الذهاب إلى العمل في الشركة التي أسسها. وتخلت ماريا عن الشيء الذي كانت تحبه أكثر من أي شيء آخر -وهو السفر- لأنها لم تجرؤ على الابتعاد عن المشفى. ولم تكن سامانثا قادرة على التقاعد؛ لأن مسؤوليتها تجاه ابنها كانت تستنزف صحتها وحسابها المصرفي. فداخل دورة القلق، تضيع متعة الحياة، ويصغر العالم من حولنا أكثر فأكثر.



قد تسأل: «ألَا يدرك عقل القرد أن الحياة هي أكثر من مجرد البقاء؟» «هل هو بدائي وغبي لدرجة أنه لا يفهم ما هو مهم بالنسبة لي؟ ألَا يستطيع أن يتعلم شيئا ما؟ ألا يستطيع أن يرى ما أريده لنفسي بحيث يخفض القلق قليلًا حتى أستطيع الحصول على ما أريد؟».

لا، لا يستطيع ذلك. إن محاجة عقل القرد مستحيلة، فهو بسيط وبدائي للغاية بحيث يصعب عليه رؤية الصورة الأكبر التي تستطيع أنت رؤيتها باستخدام بقية عقلك، فللقرد نظرة ضيقة وصغيرة على العالم، إن إدراكه لما هو تهديد وما هو غير ذلك يمكن أن يتغير بشيء واحد، إنه يتعلم من خلال مراقبة ما تفعله، فإذا أردت أن تتوقف عن الخضوع لحكم القرد، فأنت من يجب عليه أن يتغير.

هذا هو وعدي لك: بمجرد أن تتعلم كيف تستجيب للقلق بحكمة، ولا تقوم برد فعل نحوه، لن تصبح مرنًا تجاه القلق فحسب، إنما ستُفتح أمامك إمكانيات لا متناهية. وستوسع الخبرات والمعارف الجديدة عالمك وتغني حياتك الحالية إلى أبعد ما يمكنك تخيله.

ولكن قبل أن تستطيع تغيير أي شيء، يجب أن تكون مدركًا تمامًا لما تقوم به الآن. سنتعلم في الفصل التالي كيف نحدد الاستراتيجيات التي تستخدمها حاليًا لتجنب المشاعر السلبية وللبقاء بأمان.

خلاصة الفصل الثالث



عندما نستجيب للقلق بالتجنب أو المقاومة، فنحن نؤكد على إدراك التهديد -ونغذي القرد- مما يحافظ على دورة القلق وعلى منهجية القرد لدينا.

الفصل الرابع: البقاء في بر الأمان

كلنا جرب مشهد السوبرماركت الكلاسيكي، حين يحاول والد مرهق عصبيًّا تهدئة نوبات غضب طفله البالغ ثلاث سنوات، فيمسك علبة من البسكويت على شكل حيوانات من الرف ليهدئ الطفل. لعلك لعبت أنت دور الأب في هذه الدراما. كلنا يعلم، وكذلك الأب، إخفاق عملية التبادل هذه، فعندما يستتب السلام المؤقت، يكون استنتاج الطفل هو إذا بكيت في السوبرماركت سأحصل على مكافأة.

لا يمكننا أن نتوقّع من عقل القرد أن يتوقف عن جعلنا قلقين إذا استمررنا في إعطائه المكافأة لقيامه بذلك، فإن كنت جادًّا فعلًا في تحررك من القلق، يجب عليك فحص ودراسة عادات تغذية القرد الحالية لديك. مثل أي تجربة، ابدأ بمراقبة نفسك في مواقف حياتك اليومية. متى تشعر بالقلق؟ كيف تستجيب لنداء القرد للقيام بفعل ما؟

على سبيل المثال، إذا واجهت ازدحام سير أثناء قيادة سيارتك إلى عملك، فهل تقود بشكل مختلف؟ أو إذا تأخرت عن موعد، فهل يغير ذلك طريقة دخولك إلى الغرفة؟ أو إذا قال أحدهم شيئًا يناقض ما قلته، ما ردة فعلك؟



لا تحاول تغيير أي شيءٍ الآن. بل راقب وأنصت لنفسك من دون الحكم على أي شيء على أنه جيد أو سيء، فبمجرد ملاحظة استراتيجيات الأمان الحالية لديك، ستكون قد خطوت خطوة كبيرة نحو الحرية، لماذا؟ لأنك عندما تلاحظ استراتيجيات الأمان تلاحظ عقل القرد، وهذا يخلق مسافة بينك وبين المخلوق الصغير، مما يساعدك على رؤية الاختلاف بين «القرد» وبينك «أنت». كل فكرة، أو إحساس، أو تصرف تلاحظه يساعدك على بناء وعي لما سأسميه - لعدم وجود مصطلح أفضل - «الذات الأسمى».

لا تدع بساطة هذه المهمة تخدعك، فعملائي يعانون من محنة في ملاحظة استراتيجيات الأمان في البداية، كما سيكون حالك أنت، إن استراتيجيات الأمان متأصلة في روتينك اليومي، واعتيادية في ثقافتنا لدرجة يصعب فيها اكتشافها. ولكن ثق بي، فبمجرد أن تمسك طرف الخيط، ستجد الكثير منها، فإذا قمت بتقييم نفسك بصدق، أنا متأكدة من أنك ستتفاجأ من مقدار النشاطات اليومية التي تعزز على قلقك.

إذن فما الذي نبحث عنه تحديدًا؟ حتمًا ليست السلوكيات التي تبقينا بأمان فعلًا من الخطر الحقيقي. أريد منك أن تستمر في تنظيف أسنانك مرتين يوميًّا وأن تقود سيارتك على الجهة الصحيحة من الطريق. إن استراتيجية الأمان، هدف هذا الكتاب، هي أي شيء تفعله لتشعر بأنك أقل قلقًا أو لتجعل تهديدًا مدرَكًا بشكل خاطئ يبدو أمرًا طبيعيًّا. إذا كنت تبالغ في تقدير التهديد، أو تستهين بقدرتك على التعامل مع التهديد، فإن محاولة تحييد التهديد هي استراتيجية أمان.

ولكن في غالب الأحيان يكون من الصعب علينا الحكم على قلقنا بأنه نتيجة تخمين عشوائي للقرد بأن هناك خلل ما- أوووو-ووو-ووو - أو أنه إشارة لضرورة القيام بفعل ما، فعندما تستولي علينا عقلية القرد تضطرب حكمنا على الأشياء، فنغالي في تقدير التهديد ونستهين بقدرتنا على التعامل في حال حدوث الأسوأ فعلًا.

ولمساعدتك في تحديد أية استراتيجية أمان تشك بأنها تغذي القرد، إليك معياران اثنان:

1 تمنح الاستراتيجية راحة مؤقتة ويجب تكرارها.

2 تبعدك الاستراتيجية عن أهدافك أو قيمك في الحياة.

عندما تدرس استراتيجية مشكوك بأمرها، هذه هي الأسئلة التي يجب طرحها: هل تكرر السلوك؟ إن استراتيجيات الأمان هي دائمًا جزء من نمط - دورة قلق. هل تتخلى عن اهتمام طويل الأمد أو تتنازل عن قيم شخصية مقابل راحة مؤقتة؟ إن كانت الإجابة بنعم عن هذين السؤالين فقد وجدت استراتيجية أمان.

السلوك والاستراتيجية الذهنية

ثمة نوعان من استراتيجيات الأمان. يتألف النوع الأول من استراتيجيات أمان سلوكية، وهي أفعال نقوم بها تغذي عقل القرد. يمكن أن تكون هذه السلوكيات واضحة، مثل عدم الذهاب إلى حفلة لأنك تشعر بعدم الارتياح لمقابلة أناس جدد، أو قد تكون غامضة، مثل الذهاب إلى حفلة ولكن تنتظر الآخرين ليقتربوا منك بدلًا من الاقتراب منهم. فقيامي بالأعمال المنزلية الروتينية بدلًا من الكتابة، أو تجنب إيريك اتخاذ القرارات، أو أعراض البحث في غوغل عند ماريا، أو اطمئنان سامانثا على ابنها، كل هذه استراتيجيات أمان.

أما النوع الثاني من استراتيجيات الأمان فلا يمكن ملاحظته بسهولة ضمن سلوكنا. أنا أتحدث عن استراتيجيات الأمان الذهنية التي نستعملها لنبقي القلق بعيدًا عنا؛ فالتمرن على ما ستقوله قبل الانخراط في حديث مع أحدهم في الحفلة أو إعادة التفكير بشيء سخيف قد قلته أو فعلته في الحفلة في اليوم التالي هي استراتيجيات أمان ذهنية.

تتضمن استراتيجيات الأمان الذهنية الشائعة الأخرى صنع قائمة في ذهنك حتى لا تنسى شيئًا، أو مراجعة أفعالك للتأكد من أنك لم تنس القيام بشيء مهم (مثل إطفاء فرن الطهي)، ومراقبة الأحاسيس

الجسدية التي يمكن ربطها في عقلك بمشكلة صحية أو ربما بنوبة ذعر، ولكن أكثر استراتيجية أمان سائدة عالميًّا هي القلق.

أعلم أنه من غير المتوقع التفكير بالقلق كاستراتيجية أمان، فالقلق حتمًا لا يجعلنا نشعر أننا أكثر أمانًا... أم هوكذلك؟

عندما بدأت بتأليف الكتب لأول مرة كنت أشعر بالقلق حيال مهاراتي في الكتابة، إضافة إلى قدرتي على إيصال رسالتي بشكل جديد ودقيق، فصرت أفكر في محاولات سابقة قمت بها في الكتابة عندما كنت في المدرسة والجامعة، وكثيراً ما كان زوجي ينتقد أخطائي النحوية والإملائية، كما كان نقل ما هو واضح تمامًا في عقلي إلى الورق تحديًا دائمًا.

هل أبقاني شعوري بالقلق في مأمن من الكتابة بشكل سيئ؟ لا، بل ما أبقاني في أمان منه هو في الواقع المجازفة التي كنت أخوضها. بالقلق كنت أحاول حل المشكلة، وهذا ما منعني من اختبار القوة الكاملة لخوفي. إن الشعور بالأسى حيال ما أردت قوله أفضل من الأسى الذي سأشعره في حال تقبلت احتمال أنني سأحرج نفسي وأخذل من حولي بتأليف كتاب سيئ.

كانت الحقيقة هي أن تأليف الكتاب سيساعدني في الواقع على توضيح رسالتي، وإن لم تكن مادة جديرة بكتاب بشكل خاص، مع ذلك ستشعرني أنني على قيد الحياة. لقد كان التهديد مجرد إدراك من عقل القرد لديَّ، وهو إدراك أكدت عليه عندما شعرت بالقلق، وكلما ازداد القلق، اتفقت مع قردي، ووافق كلانا على أن تأليف الكتاب أمر خطير - وسيؤدي بي إلى خسارة منزلتي الاجتماعية بين الناس.



القلق واسع الانتشار بحيث لا ندرك معظم الوقت أننا نعيشه. وإعادة التفكير بالتحديات والمشاكل نفسها مرارًا وتكرارًا لا يحلها أو يجعلها تختفي، إنها استجابتنا الغريزية لنداء القرد للقيام بفعل: شيء ما ليس على ما يرام. افعل شيئًا! فالقلق هو فعل شيء ما.

من المهم أن نتذكر أن كلا استراتيجيات الأمان، السلوكية والذهنية، تخفف في الواقع القلق في الأمد القصير. فهي تبقينا في أمان من التهديدات المدرَكة من القرد، ومن القلق الذي يحفزه ذلك الإدراك، وإذا استطعنا أن نثق بإدراك التهديد الذي يراه عقل القرد، فلن يكون هناك سبب لندرس

استراتيجيات الأمان لدينا، بل سنشعر بالقلق فقط عندما يظهر التهديد المبرر وببساطة سنقوم بما هو طبيعي لنكون في أمان.

ولكن، بما أننا لا نستطيع أن نثق بالتخمين العشوائي للقرد، وبما أنك تختبر قلقًا وتوترًا مزمنين، أليس من مصلحتك أن تنظر إلى استراتيجيتك؟ ماذا تفعل في محاولة السيطرة على قلقك؟ وكيف تغذي القرد؟

استراتيجية «يجب أن أكون متيّقنًا»

إن المثال المفضل لدي حول عدم احتمال الشك، والذي لديَّ خبرة شخصية فيه أكثر من غيره، هو المبالَغة في التخطيط. هل أنت أيضًا بحاجة لأن تكون منظمًا ومتجهزًا؟ عندما تكون تخطيطات حفلة الزفاف تستنزف الوقت بحيث تنسى كيف تبدو خطيبتك، أو عندما تكون أجندة الإجازة صارمة بحيث يُفسِد عليك حدثٌ غير متوقع كل شيء، أو عندما لا يتيح لك جدول مواعيدك الفرصة لظهور أي فكرة جديدة، فاستراتيجيتك هي استراتيجية أمان.

مباشرة مع المبالغة بالتخطيط يأتي صنع القوائم، فنضع قائمة بالأعمال الرتيبة التي يجب القيام بها، أو الأشياء التي لا نريد أن ننساها، أو ما يجب حزمه من أجل رحلة قريبة، أو ماذا يجب أن نسأل الطبيب، أو ماذا نفعل في وقت فراغنا، ولا تنس قائمة جميع قوائمك!



عندما لا تستطيع أن تكون سعيدًا إلى أن تنجز كل ما في قائمتك، فأنت لا تترك لنفسك الكثير من الفرص لتكون سعيدًا، فمن المرجح أن يظل هناك شيء لا تستطيع إنجازه تمامًا، بل وسيكون هناك قائمة أخرى بانتظارك لتبدأ في العمل عليها. عندما يجب أن يكون كل شيء تحت السيطرة، فإن ماتحاول السيطرة عليه هو قلقك.

هل أنت مبالِغ في التفقد؟ لكي نتجنب مخاوف أزمة مالية نراقب سوق المال والأخبار الاقتصادية. ولكي نتجنب الشعور بالاستبعاد نتفقد برامج التواصل الاجتماعي، ومنشورات الفريق الرياضي المفضل، أو رسائلنا النصية. إن هذه السلوكيات مقبولة تمامًا في مجتمعنا. هل الأطفال في أمان في منزل صديقهم؟ أرسل لهم رسالة نصية (مجددًا) وتأكد. تتيح لنا هواتفنا الذكية البحث عن اليقين أنَّى أصابنا الدافع، وأينما صادف أن نكون، ولكن إن كنت في حاجة لأن تقوم بسلوك معين لكيلا تشعر بالقلق، فذلك الدافع هو استراتيجية أمان، تستخدم لتحييد التهديدات المدركة.

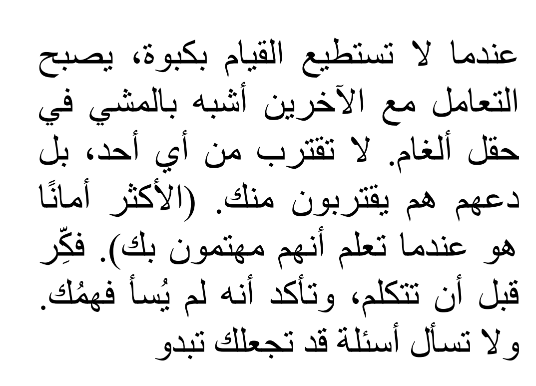
ثمة أيضًا تفقد ذهني. عندما غادرت المنزل، هل تذكرت كل ما تحتاجه؟ هل أغلقت باب المرأب؟ هل تراجع الأمور في ذهنك لتتأكد؟ هل تراقب ذهنيًا أحاسيسك الجسدية بحثًا عن علامات تدل على

أن شيئًا ليس على ما يرام؟

هناك الكثير من هذه السلوكيات هي قيد العمل، وهي ليست دائمًا مشاكل، ولكن عندما تُسخَّر للتخفيف من القلق تجاه تهديد تبالِغ في تقديره أو تستهين بقدرتك على التعامل معه، فالسلوك هو استراتيجية أمان. على سبيل المثال، إن كان قلقك تجاه شعورك بأنك محبوس في مقعدك يمنعك من الطيران، فإن استخدام القطار هو استراتيجية أمان. وإن كنت لا تستطيع أن تحتمل احتمال أن يتأخر القطار، فإن استئجار سيارة هي استراتيجية أمان. وماذا عن الهجوم الإرهابي الأخير؟ لن تعرف أبدًا أين سيهاجم الإرهابيون في المرة القادمة. ربما لا يجب أن تسافر نهائيًا في الفترة الحالية، لأنك لست متأكدًا.

استراتيجية «لا أستطيع ارتكاب الأخطاء»

بالنسبة للشخص المثالي، يجلب عدم السماح بارتكاب الأخطاء الكثير من القلق، فقد يتبين أن اختيار جامعة، أو عمل، أو زوج أو حتى وجبة تحلية أمرًا فتَّاكًا إن كان اختيارك أقل من مثالي، وقد تكون استراتيجية أمانك استشارة صديق آخر، أو تأجيل اتخاذ القرار، أو في حالة وجبة التحلية، ملاحظة ما يطلبه الآخرون واختيار التحلية ذاتها. إن كان كل شيء تقوم به في العمل يجب أن يكون مثاليًّا، فقد تشتمل استراتيجيات الأمان مراجعة التقارير، أو إعادة إجراء الأبحاث، أو العمل لساعات إضافية، أو تقديم الأعذار مقدمًا لما قد تتخيل أن يكون أقل من مثالي.


عندما لا تستطيع القيام بكبوة، يصبح التعامل مع الآخرين أشبه بالمشي في حقل ألغام. لا تقترب من أي أحد، بل دعهم هم يقتربون منك. (الأكثر أمانًا هو عندما تعلم أنهم مهتمون بك). فكِّر قبل أن تتكلم، وتأكد أنه لم يُسأ فهمُك. ولا تسأل أسئلة قد تجعلك تبدو



غبيًّا. ومن الأفضل ألا تعبر عن رأيك ما لم يشاركه الآخرون. اقترح شرابًا؟ أتمزح؟ لم يسمح لي الوقت أن أحضِّر شرابًا!

كالسعي وراء اليقين، يمكن أن يشتمل السعي إلى المثالية المبالِغة في التخطيط ووضع القوائم، وقد يعني ذلك قضاء الكثير من الوقت في اختيار الملابس والزينة، والديكور والتنظيف. فإذا حصلت على أكبر شاشة، وعلى أجمل مطبخ، وعلى آخر موديل هاتف ذكي، من يحق له الانتقاد؟ ما دام كل شيء «ملائمًا تمامًا» فلن تحتاج لأن تشعر بأنك «أقل» من غيرك.

بالطبع، الأخطاء محتومة؛ لذلك فستشتمل استراتيجيات الأمان لديك على السيطرة على الأضرار. مثل المراجعة الذهنية لكل شيء قلته أو فعلته قد يهين الآخرين أو يخيب ظنهم. أو يبرر أفعالك، أولًا

لنفسك، ثم للجميع. كل شيء يمكن شرحه إذا صممت على ذلك، فبمجرد أن يفهموا ما يواجهك، فلن يلومك أحد.

تشترك استراتيجيات الأمان عند المثاليين بهدف واحد: تحييد التهديد المدرَك، والقلق الذي يصاحبه. فإذا استطعت استخدام هذه الاستراتيجيات أحيانًا من دون المحافظة على دورة قلق، فهنيئًا لك! أما بالنسبة لبقيتنا، فهي تمنح راحة مؤقتة فقط، وتعاد الدورة ويستمر البحث عن المثالية.

استراتيجية «المبالَغة في تحمل المسؤولية»

من أعظم البديهيات في ثقافتنا هي افتراض أن الاهتمام بالآخرين وحاجاتهم هو ما يجلب السعادة القصوى، ولكن إن كنت مرهقًا بتحمل المسؤولية التي تستنفد مواردك - مثل قريب مصاب بمرض ذهني أو مزمن على سبيل المثال - فيمكنك أن تشهد بأن الاعتناء بالآخرين عندما لا تستطيع الاعتناء بنفسك يمكن أن يكون عبئًا بائسًا يستنزفك. عندما تتصرف من باب الالتزام، أو الخوف من تخييب ظن الآخرين، يصبح الاعتناء بالآخرين استراتيجية أمان.

لعل شريكك يعاني من مشاكل تحاول أنت أن تتولاها وأن تحلها، مثل نظام غذائي سقيم، أو قلة التمرين، أو تعاطي المخدرات. ما لم يكن سعيدًا وسليمًا، فلن تستطيع أن تكون أنت سعيدًا وسليمًا.

هل أنت الشخص الأساسي في بيئة عملك، الشخص الذي يعتمد عليه الجميع؟ ربما قد يفسد العمل ما لم تتولى أنت القيام بالوظيفة، فينتهي بك المطاف وأنت تعمل وقتًا إضافيًّا وتغطي مكان أي شخص عندما يكون مريضًا. هل تعمل أكثر من نصيبك المطلوب لمدة طويلة حتى أصبح لا يمكن الاستغناء عنك؟

أو ربما أنت عالق في علاقة بحيث، إذا دافعت عن نفسك أو وضعت حدًّا، فستخف أن ينزعج شريكك منك. وعندما تظن أن مشاعر شريكك هي مسؤوليتك، فستحتاج لأن تبقيه سعيدًا. قد تضطرك الحاجة لإسعاد الشريك إلى القيام بنشاطات لا تستمتع بها، أو إلى التنازل عن قرارات مثل إجازات أو مشتريات، أو عدم الاستقرار والتنقل لكي ينجح في مسيرته المهنية.

بهذه المنهجية، أنت المسؤول النهائي عن الجميع وعن كل شيء، وتصرفاتك مصممة لكي تجعل الجميع سعداء باستثنائك، ولكن عندما يأخذ الاهتمام بالآخرين أولوية قبل الاهتمام بالنفس، عادة ما يكون الدافع وراء ذلك هو القلق وليس الحب. عندما تقول نعم لشيء كي لايحزن الآخرون، أو عندما تتماشى مع الركب حتى لا تجازف بالشعور بالاستبعاد، أو عندما تقبل مهمة أكبر مما يمكنك تحمله حتى لا يُحكَم عليك بأنك أناني أو ليست لديك روح الجماعة، أو ببساطة حتى لا تفقد التواصل، فأنت ببساطة تمارس استراتيجية أمان. أنت تحاول تحييد المشاعر السلبية التي ستصاحب المجازفة في إتعاس الآخرين، وهو ما يعد تهديدًا بدائيًّا لعقل القرد.



قد تتجلى هذه «الرغبة في الإسعاد» عند الأهل الذين لا يستطيعون وضع حدود لأبنائهم، أو الذين يحاولون حمايتهم من أي ألم أو شدة بمحاولتهم تمهيد الطريق لهم. قد يبدو تقديم النصيحة غير المطلوبة، أو البحث عن معلومات شخصية، أو الزيارة المستمرة تطفلًا بالنسبة للأبناء. كما أن الحاجة لإسعاد والديك قد يؤدي بك إلى البرنامج الرياضي الخطأ، أو الجامعة الخطأ، أو قد يأسرك في بلدتك. إن لهذه السلوكيات المظهر الخارجي للولاء، ولكن عندما تعترض طريق الشخص لكي يكون صادقًا أو حقيقيًّا، فستصبح استراتيجيات أمان لكي تجنبنا الشعور بعدم التواصل وبأننا خارج الدائرة.

عندما تدرس علاقتك بالآخرين، ثمة سؤال جيد يجب طرحه، هل أهتم بمصلحتي في هذه المقايضة؟ فإن كانت الإجابة بلا، أو أنك لست متأكدًا، فهناك احتمال كبير بأنك تحاول إسعاد الآخرين.

ماذا سيحدث لو أنك اعتنيت بنفسك فعلًا؟ إن كانت الإجابة تخيفك، فقد وجدت القرد الذي كنت تغذيه، مع أن هذه الاستراتيجية تبقيك حرًّا من القلق بشكل مؤقت، إلا أنها ليست مستدامة؛ حيث يكمن لك المزيد من القلق، والقليل من الصحة الشخصية والسلام الشخصي في المستقبل.

استراتيجيات الأمان الشائعة

إليك قائمة ببعض استراتيجيات الأمان الشائعة، وقد وضعت علامة ورمزًا لعقلية القرد المرتبطة بها.

ع.ا.ش = عدم احتمال الشك.

م = المثالية.

م.ت.م = المبالَغة في تحمل المسؤولية.

ستلاحظ أن بعض هذه الاستراتيجيات هي شيء من الواضح أنك ستريد تغييره، بينما يبدو بعضها الآخر منطقيًّا وعاديًّا جدًّا. تذكر، ما يجعل سلوكًا «عاديًّا» استراتيجية أمان هو 1) أنه يمنح راحة

مؤقتة من القلق ويحتاج إلى التكرار. 2) يبعدنا عما نقدِّر وعما نبحث عنه في الحياة. أثناء قراءتك لاستراتيجيات الأمان هذه، أيها تلاحظ أنها موجودة لديك؟ يمكنك أن تحمل قائمة كاملة من استراتيجيات الأمان من الموقع http://www.newharbinger.com/35067.

استراتيجيات الأمان السلوكية

◉ التحقق (إن كانت الأدوات الكهربائية مُطفأة، أو إن كان الأفراد على قيد الحياة، أو أنك لم ترتكب خطأً، أو التحقق من جسدك لتتأكد من أنه بخير، والتحقق من نبضات قلبك ومن ارتعاشك) (ع.ا.ش / م / م.ت.م).

◉ تكرار الأشياء عدة مرات لأنها ليست مثالية، أو إعادة قراءة أو إعادة كتابة الأشياء حتى تتأكد من أنها صحيحة (م).

◉ قضاء الكثير من الوقت على الأشياء حتى تتمها بشكل صحيح (م).

◉ البحث عن المعلومات (في الإنترنت، أو من الأطباء) (ع.ا.ش).

◉ الغسيل/التنظيف حتى لا تصاب أنت أو الآخرون بالمرض (ع.ا.ش / م.ت.م).

◉ الإفراط في وضع القوائم و/أو المبالَغة في التخطيط (ع.ا.ش / م).

◉ تقديم الأعذار لنفسك عند رفض شيء (م.ت.م).

◉ الدفاع عن و/أو تبرير نفسك وأفعالك (م / م.ت.م).

◉ إعطاء الأولوية لحاجات الآخرين قبل حاجاتك (م.ت.م).

◉ المماطلة (م).

◉ تجنب المبادرة في الحديث (ع.ا.ش / م / م.ت.م).

◉ تجنب الحديث وإبداء الرأي في الاجتماعات (م).

◉ تجنب أن يكون المرء مركز الاهتمام (م).

◉ تجنب الظروف التي تشعر فيها أنك محبوس، كأن تكون راكبًا في سيارة، أو جالسًا في مقعد سينما، أو تبحث عن طرق هرب (ع.ا.ش).

◉ الإشارة للآخرين بأخطائهم (الأطفال، الشريك) (م.ت.م).

◉ محاولة حل مشاكل الآخرين (م.ت.م).

◉ تجنب قضاء وقت لنفسك (تمرين، يوغا، موعد طبيب) (م.ت.م).

- السؤال للاطمئنان عن قرارات سبق واتخذتها (ع.ا.ش / م).
- تجنب إبداء رأي قد لا يوافق عليه الآخرون (م / م.ت.م).

استراتيجيات الأمان الذهنية

- مراجعة الأحداث، وما كان يمكن أن تقوله أو تفعله (ع.ا.ش / م).
- وضع قوائم ذهنية (ع.ا.ش / م).
- مراقبة الأحاسيس الجسدية، وتحليل ما يمكن أن يكون غير سليم أو ما الذي يسبب شعورك بطريقة معينة (ع.ا.ش).
- الرهبة، ومحاولة اكتشاف الظروف وإصلاحها وحل مشكلاتها (ع.ا.ش / م.ت.م).
- محاولة تذكر الأشياء التي قد تكون مهمة (ع.ا.ش / م.ت.م).
- التفقد الذهني بأنك تذكرت القيام بشيء مثل إطفاء فرن الطهي (ع.ا.ش / م).

ثمة استراتيجيتا أمان إضافيتان أريد التنويه عنهما بشكل خاص: الأولى واسعة الانتشار ومتأصلة في ثقافتنا لدرجة أن قائمة تغطي كل متغيرة فيها كفيلة بأن تملأ عدة كتب. الاستراتيجية الشائعة لتفادي القلق في حياتنا اليومية هي، قرع طبول لو سمحتم...

الإلهاء

قد لا يكون الإلهاء مشكلة بحد ذاتها. على سبيل المثال، قد تلهيك هواية مثل التصوير أو العزف على الغيتار عن ضغوطات الحياة اليومية العادية، ويصح القول ذاته عن البريد الإلكتروني والرسائل النصية، وبرامج التواصل الاجتماعي والأخبار الاجتماعية، وألعاب الكمبيوتر والأفلام التي تتنافس لجذب اهتمامنا نهارًا وليلًا.

يصبح الإلهاء استراتيجية أمان ثمينة عندما يكون استجابة لتهديد مدرَك. قد يكون هذا التهديد المدرَك على شكل فكرة، أو مشاعر سلبية، و/أو موقف.

كانت ماريا خائفة من أن يكون ألم رأسها هو تضخم وعائي محتمل، وكانت هذه الفكرة مفجعة بالنسبة لها، ولكن عندما لم تكن تراقب الأحاسيس أو تبحث عنها في غوغل، كانت تحاول إلهاء نفسها وصرف انتباهها، فكان ينجح معها عادة قراءة كتاب أو متابعة التلفاز لفترة مؤقتة، ولكن ما لم يختف ألم رأسها، تعود فكرة تضخم الأوعية قوية كما من قبل. إن محاولة عدم التفكير بها بإلهاء نفسها إنما أكد التهديد بأن الفكرة خطيرة، ونتيجة لذلك كان الإلهاء يغذي القرد لديها.

عندما كان إيريك يواجه قرارًا أو مشروعًا يسبب له قلقًا في الأداء، كان يلجأ إلى التسويف والمماطلة، فيلهي نفسه بالرد على البريد الإلكتروني، وعلى الاتصالات الواردة، وعلى طلبات

الموظفين كمحاولة لتجنب القلق الذي سيشعر به في حال اتخذ قرارًا أو بدأ بمشروع، فكانت الرسالة التي يرسلها إلى عقل القرد لديه هي أن التهديد حقيقي وهو أكثر مما يمكن احتماله.

عندما فكرت سامانثا بابنها، لم تشعر بالقلق فحسب، بل بأسىً عميق، ثم رأت أن هذه المشاعر تكون أقل شدةً عليها إذا صرفت انتباهها أو شغلت نفسها بشيء ما؛ لذلك كانت عادة ما تجلب عملها إلى منزلها، وكانت تقوم بالتنظيف والترتيب الزائد في منزلها وحديقتها. وفي أفضل الحالات، كانت تنجح مصادر الإلهاء هذه فقط ما دامت تقوم بها، وكانت المشاعر المؤلمة تعود بكامل قوتها بمجرد أن تتوقف سامانثا عما كانت تقوم به. كان إلهاء سامانثا يرسل رسالة واضحة إلى عقل القرد بأن المشاعر بحد ذاتها كانت خطيرة، وأنها أكبر مما يمكن تحمله.

حتى النشاطات الصغيرة التي تبدو غير ضارة مثل تهذيبي لأظافري والأعمال المنزلية الأخرى، عند تسخيرها لصرف انتباهي عن القلق الذي ينتظرني عند حاسوبي الشخصي، تصبح استراتيجيات أمان. إنها تؤكد التهديد بأن الجلوس للكتابة هو أمر خطير. عندما نستخدم الإلهاء لتجنب تهديد مدرَك، سواء أكان هذا التهديد نابعًا من فكرة، أو شعور، أو حالة أو ظرف، يصبح باهظ الثمن، فلا يضمن القلق في المستقبل فحسب، بل ويمنعنا من مطاردة رغبات قلبنا.

إليك قائمة قصيرة بمصادر الإلهاء الشائعة المستخدمة كاستراتيجيات أمان. أيها تستخدم أنت لتغذية قردك؟

- الوسائط كالتلفاز، وألعاب الكمبيوتر، والأبحاث الإلكترونية، والبريد الإلكتروني.
- الانشغال بالمهام في المنزل أو العمل.
- الانشغال مع الآخرين سواء بشكل شخصي، أو بالرسائل النصية، أو باستخدام الوسائط الاجتماعية.
- الانشغال بممارسة الهوايات.

استراتيجية الأمان الثانية التي أود التنويه عنها هي، مثل الرهبة والإلهاء، شيء لن تفكر به عادة على أنه استراتيجية لإبقائنا بأمان.

محاولة الاسترخاء

عندما يكون التهديد المدرَك هو قلق بحد ذاته، تكون استراتيجية الأمان المختارة هي محاولة الاسترخاء. رغم أنه من غير المنطقي أن نقول إن محاولة الدخول في حالة استرخاء قد يحافظ على القلق بدلًا من تخفيفه، ولكن للأسف، هكذا هي الحال في الغالب.

كما قلت في الفصل الأول، يراقب عقل القرد كل شيء في عقلك وجسمك - ليس فقط ما تلتقطه بحواسك من العالم الخارجي، بل وما تشعر وتفكر به في داخلك. عندما تفكر بأفكار مقلقة وتشعر بمشاعر سلبية لفترة مطولة، أو على مستوى عالٍ من الشدة، كما الحال في نوبة ذعر، يلاحظ عقل

القرد لديك ذلك أيضًا، وسوف يسيئ إدراكه على أنه تهديد. قد تفسر هذا القلق حيال قلقك على أنه فقدان السيطرة، أو بداية فقدان عقل، أو على أنه موت بحد ذاته. ما ردة فعلك؟ أنا بحاجة للاسترخاء لأتخلص من هذا الشعور بالتهديد.

شرحت في المقدمة تجربتي الخاصة في نوبات الذعر، وتحديدًا كيف أن تمارين الاسترخاء التي وصفها لي الطبيب لم تكن مفيدة في تخفيف هذه النوبات. لم ندرك أن محاولة عدم الشعور بالأحاسيس الجسدية - حتى المزعجة منها لأقصى حد مثل خفقان القلب، أو الدوار، أو ضيق الصدر، أو الوخز أو الخَدَر، أو الغثيان، أو تورد الوجنتين، أو التعرق، أو الارتعاش الذي تشعر به أثناء نوبة ذعر - إنما يؤكد على إدراك أنها مشاعر خطيرة.

ليس لدي شيء ضد الاسترخاء، فالاسترخاء ضروري من أجل سلامتنا وصحتنا العامة، الذهنية والجسدية على حد سواء، ولكن إن كنت تحاول الاسترخاء لأنك خائف من القلق بحد ذاته وترى مشاعرك المقلقة كتهديد، فهو استراتيجية أمان، وهذه مشكلة لأنك تغذي عقل القرد، فإذا عززت ما تحاول تخفيفه، فأنت عالق، ولديك القليل من الأمل لتتوقع المزيد منه.

تختلف محاولتنا في الاسترخاء من شخص لآخر، فقد تأخذ حمامًا دافئًا، أو تذهب في جولة على الأقدام، أو تملأ لنفسك كأسًا من النبيذ، أو تشاهد فيلمًا، أو تتحدث إلى صديق، أو تقرأ كتابًا، أو حتى تتأمل. إن سلوكك بحد ذاته ليس مهمًا بقدر أهمية دافعك والرسالة التي ترسلها إلى عقل القرد لديك، فإن كان استرخاؤك هو محاولة لتخفيف أو تجنب الأفكار والمشاعر



السلبية، فإن الرسالة هي أنت على حق، أيها القرد الصغير، الشعور بالقلق شيء خطير، شكرًا لتنبيهي بأنني بحاجة للاسترخاء. فكلما حاولت الاسترخاء، أصبح ذلك مستحيلًا.

إليك بعض النشاطات الشائعة التي نستخدمها غالبًا للاسترخاء. قد تكون غير مؤذية بحد ذاتها، ولكن عندما تُستخدم لتفادي المشاعر السلبية والأحاسيس الجسدية المزعجة، فهي استراتيجيات أمان. أي منها ينطبق عليك؟

- استخدام مصادر الإلهاء كمحاولة للاسترخاء.

- استخدام مواد كالكحوليات والعقاقير الموصوفة وغير الموصوفة.
- أن تكون مع شخص ترى أنه آمن.
- تقنيات الاسترخاء.
- التأمل.
- التمارين الرياضية.

خلال الأسبوع التالي، ابدأ بوضع قائمة عن استراتيجيات الأمان التي تستخدمها خلال يومك، فكلما درست سلوكك وأفكارك، ازدادت أرجحية أن تجد آثار القرد، وآثار تغذيتك له. مع ازدياد قائمتك، التي ستطول حتمًا، من المحتمل طرح سؤال. إلى أي مدى أنت مستعد لأن تمنح القرد السيطرة على حياتك من أجل أن تبقى آمنًا من المشاعر السلبية بشكل مؤقت؟

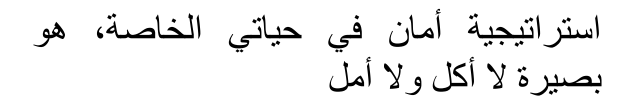
إن الثمن الذي تدفعه باهظ جدًّا؛ فإن لم تسترد المسؤولية لتحديد المخاطر المعقولة التي يجب أخذها في كل موقف، سيستمر القرد لديك بتحديد ذلك عوضًا عنك. وستستمر حياتك بالتلاشي في ثقب أسود من استراتيجيات الأمان. إليك مثال عن ذلك.

مع إقبال مرض السارس وفيروس الإيبولا، أصبح الكثير منا خائف من التقاط الفيروس من شيء لمسه، وفي كل مرة كنا نغسل أيدينا بصابون مضاد للبكتيريا كنا نؤكد التهديد، وكنا نخبر عقل القرد، أنت محق، لمس الأشياء أمر خطير! وبفضل منهجية الحاجة لأن نكون على يقين واستراتيجية أماننا، ارتفعت مبيعات وأرباح الصابون المضاد للبكتيريا.

الحقيقة هي، كانت هذه أمراض منقولة بالهواء وأسيئ إدراك التهديد؛ إذ كل ذلك الغسيل لم يكن ضروريًّا، وبعد أن استقر الغبار، عاد معظمنا إلى غسيل أيديهم كما كانوا يفعلون من قبل، بصابون عادي قديم، ولكن البعض الآخر منا لديه دورة مستمرة. إن لم نحصل على صابون مضاد للبكتيريا، فسنصاب بالقلق، أو قد نقوم بإجراءات احترازية عند لمس الأشياء. بعد أن تنتهي من غسيل يديك، كيف ستغلق الماء من دون تلويث يديك مجددًا من الصنبور؟ بكوعيك؟ وماذا عن باب المرحاض العمومي - هل تريد أن تلمس ذلك الآن؟ من الأفضل استخدام المحارم الورقية.

ليس هناك حدود لأي مدى يمكن أن تأخذك دورة القلق بعيدًا عن مسارك. كان لدي عميل يعاني من الوسواس القهري، وكان ينظف يديه بمبيض الغسيل. كانت تلك مشكلة لا يمكن إنكارها. كيف ستقرر أي استراتيجية أمان تعمل لصالحك وأيها تعمل ضدك؟ هل أنت مستعد لاكتشاف ذلك؟

لا يسعني أن أخبرك كم أحب اكتشاف استراتيجيات الأمان. إن رؤية كيف نغذي القرد، سواء بعينيِ عميلي عندما أشاركه عملية الاكتشاف، أو بعينيَّ أنا عندما أرى



استراتيجية أمان في حياتي الخاصة، هو
بصيرة لا أكل ولا أمل



منها. وبالنسبة لي، ليس ثمة شيء أكثر متعة وفعالية من إلقاء الضوء على المخلوق الصغير الذي لطالما كنا نغذيه، وإدراك ما نفعله تمامًا للحفاظ على القلق. فحالما نعرف كيف نساهم في ألمنا، نحصل على القوة لنتغير!

إن منهجيتك الحالية وسلوكك الحالي يبقيانك في أمان. مع ذلك ثمة حياة أكبر تلوح في الأفق. أنت تريد وتستحق أكثر من «المزيد من الأمر نفسه». سنرى في الفصل التالي ماذا يحدث عندما نتوقف عن تغذية القرد بسلوكيات الأمان، فنحن لا نوقف دورة القلق فحسب، إنما نبدأ شيئًا جديدًا!

يمكنك أن تحمِّل قائمة استراتيجيات أمان شاملة من الموقع:

.http://www.newgarbinger.com/35067

خلاصة الفصل الرابع



نحن نغذي القرد باستمرار خلال النهار بأداء استراتيجيات أمان - وهي أفعال تبقينا بأمان مؤقت من تهديدات القرد المدركة ومن إنذارات القلق.

الفصل الخامس: الأرض كروية

خلال التاريخ البشري، اعتقد الناس أن الأرض مسطحة، وأنه عندما تصل إلى الحافة ستقع إلى الفضاء، وبالطبع، لم يصل أحد إلى الحافة، فإدراك التهديد هذا هو حصيلة عقل القرد الجماعي، الذي يعمل على مبدأ ما لا تعرفه قد يقتلك.

كانت المنهجية السائدة بين ربابنة السفن، «إن كان هناك حافة، يجب أن أتيقن ألا أبحر نحوها.» وكانت استراتيجيتهم المختارة هي أن يبقوا بالقرب من الساحل. وعندما أراد الأوروبيون الوصول إلى الشرق أبحروا باتجاه الشرق، على خط الساحل الإفريقي، والعكس بالعكس، وفي كل مرة كانت تعود فيها سفينة من رحلة بحرية قريبة من الساحل كان يتأكد إدراك التهديد هذا، وكان يستنتج منطق القرد الجماعي أنه لأنك بقيت قريبًا من الساحل، عدت بأمان إلى بلدك.



كل منا لديه الكثير من الاحتمالات والاكتشافات، وتكون نصب عينيه - مدى حياتنا، فإن أبقاك اعترافك للقرد قريبًا من الساحل، فإن اختيارك واضح. استمر بالحفاظ على الدورة وستبقى خياراتك محدودة. أو اكسر الدورة ووسع عالمك وأفقك، ففي العالم الواسع بشكل لا نهائي تصبح كل الأشياء ممكنة. كما يقول الدكتور سيوس، «أوه، الأماكن التي ستذهب إليها!».

كسر الدورة

الخطوة الأولى لكي تكسر دورة قلقك هي أن تقلب منهجية القرد على رأسها، فيجب قلب الافتراضات مثل يجب أن أكون على يقين، يجب أن أكون مثاليًا، وأنا مسؤول عن كل شيء وعن كل شخص إلى أنا مستعد لأن أكون غير متأكد، أستطيع ارتكاب الأخطاء، وأنا مسؤول عن نفسي.

بالطبع، القول أسهل من الفعل، ومثل الكثير منا، حاولت تغيير طريقة تفكيري في الماضي وأعرف كم من الصعب جعلها ثابتة؛ إذ يستطيع الشخص أن يقرر بسهولة أن يتبنى طريقة تفكير جديدة في حرم عيادة الطبيب النفسي، أو أثناء التأمل على قمة جبل، أو عند قراءة كتاب مساعدة ذاتية. أما المحافظة على طريقة التفكير الجديدة هذه فهي أمر مختلف تمامًا، فعند أول شيء يأتي في طريقنا يحفز إدراك التهديد، يصفعنا القلق ويتبعثر قرارنا في مهب الريح.

لقد أمضيت حياتك تغذي وتعزز طريقة تفكيرك الحالية، فأي طريقة تفكير جديدة تتبناها -من دون دورة موسعة تحافظ عليها- ستستمر بقدر ما تستمر قرارات رأس السنة الجديدة.

ما اكتشفته خلال خبرتي، سواء العملية أو الشخصية، هو قبل أن تصبح طريقة تفكيرك الجديدة هي الأساسية، يجب أن تفصح عنها بخبرة جديدة، فالتعلم التجريبي يشعل ممرات جديدة في الدماغ، يمكن أن تتوسع بالتجارب الإضافية الجديدة إلى طرق سريعة. ليس هناك بديل عن «القيام بالأمر» فعليًّا. قد تحلم بالركض في ماراثون، ولكنك لن تؤمن أنك تستطيع ذلك بالفعل حتى تقطع أميالًا بحذائك الرياضي من ماركة نايك.

إذن كيف نحصل على تجربة جديدة لتدعم منهجيتنا المتوسعة الجديدة؟ علينا أن نتوقف عن تغذية القرد! عندما نستبدل الاستراتيجيات التي تساعدنا على التوسع بالاستراتيجيات التي تبقينا بأمان، نحطم دورة القلق ونفسح المجال لحدوث أشياء جديدة. ليس الهدف من الاستراتيجيات التي تساعدنا على التوسع - استراتيجيات التوسع - أن تخفف القلق، بل أن تتجاوزه. أي أن تفوز على ورقة القرد الرابحة.

إن استراتيجية التوسع هي العنصر الفعال في وصفتك لتكسر دورة القلق. تتيح لك استراتيجية التوسع الحصول على تجارب جديدة تواجه إدراكات عقل القرد وتقوي المنهجية الجديدة، وكمكافأة إضافية، ستعلمك الاستراتيجيات التي تبني أو تقوي دورة توسع كيف تتجاوز القلق، ممايخفف شعورك به بقلق أقل.

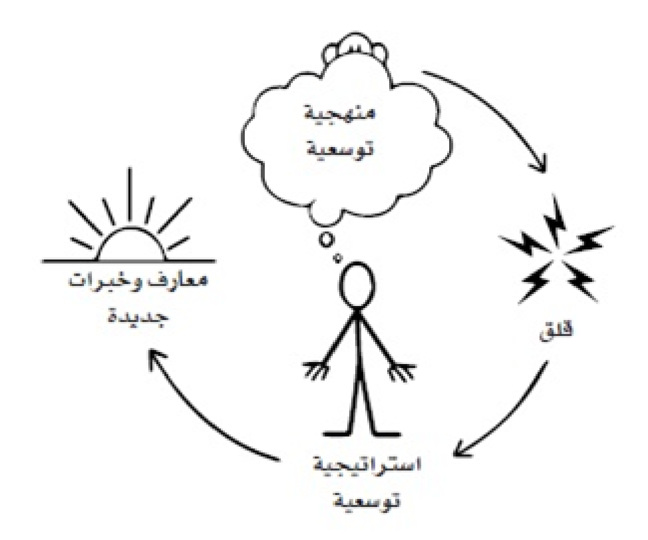
من السهل ابتكار استراتيجيات توسعية؛ لأنها عادة ماتكون المرآة العاكسة لاستراتيجيات الأمان. على سبيل المثال، إحدى استراتيجيات الأمان الشائعة لدى الأشخاص الخجولين في المناسبات الاجتماعية هي أن يأخذوا موقعًا وينتظروا الآخرين ليبادروهم بالحديث. تؤكد هذه الاستراتيجية على أن الشخص الذي تتحدث إليه لديه اهتمام بك؛ ولذلك من غير المرجح أن يرفضك. في كل مرة يأخذ أحدهم المبادرة ولا يرفضك، يتغذى قردك وتستمر دورة قلقك.

لكي تكسر هذه الدورة، قد تكون استراتيجيتك التوسعية الجديدة في المناسبات الاجتماعية هي ببساطة أن تقترب من أحدهم وتقول «مرحبًا». يمكنك أن تتبع ذلك بسؤال عنه، أو بمشاركة شيء عن نفسك. هل تحتاج لأن تكون ذكيًّا ومرحًا، وأن تكون روح الحفل؟ لا! سيكون هذا قلب الهدف. بمجرد إلقاء بعض الضوء على نفسك، أنت في المكان الذي يجب أن تكون فيه، قلب الهدف.

انتبه إلى أنك في حال استخدمت استراتيجية جديدة مع منهجية قديمة -يجب أن تكون واثقًا من نفسك، وألا تظهر علامات القلق - بمعنى آخر أن تكون مثاليًّا- لن تصنع أي تقدم. يجب عليك أن تخلق منهجية توسعية تتماشى مع استراتيجية التوسع. شيء مثل، أستطيع أن أبدو أحيانًا مملًّا وأحمقًا، لست بحاجة لأن أصيب قلب الهدف، أحتاج فقط أن أحافظ على الهدف.

هل ستصدق ذلك فعلًا؟ ليس في هذه المرحلة. لقد كنت تفكر بمنهجية القرد المثالية لمعظم حياتك، إن لم يكن كلها. ولكن يمكنك تبني منهجية تبدو أكثر حقيقة، حتى وإن لم تثق بها بعد، فالبستاني الذي

يسقي النبات ويجتث الأعشاب الضارة بإخلاص سيرى البذور تبرعم وتنمو إلى نبات وارف، وبنفس الطريقة، عندما تكرر استراتيجيتك التوسعية، ستؤمن بالمنهجية التي تكتسبها.



الجميل في المنهجية التوسعية، والاستراتيجية التوسعية هي أنهما تحافظان على دورة توسعية، فعدم ضرورة إصابة قلب الهدف في كل مرة يفتح المجال لهدف جديد. ليس هناك حدود للأماكن التي قد تذهب إليها، فهناك عالم واسع في الخارج.

بالطبع، ان التفكير بعالم أكبر يعني قلقًا أكبر. إن كنت تشعر بالقلق الآن، هذا جيد! هذا يعني أنك بدأت تفهم. نعم، ستكون أكثر قلقًا عندما تستغني عن استراتيجية الأمان وتستخدم بدلًا منها استراتيجية توسعية. ولكن على المدى القصير، أن تصبح أكثر قلقًا هو ما تحتاجه تمامًا؛ حيث إنك تواجه عقل القرد وتقول أنا اختار أن أكون أكثر قلقًا، أنا مستعد لأن أكون غير مثالي. أنت تسفِّه إدراك التهديد، وهذا شيء يلاحظه عقل القرد حتمًا؛ لأنه يعني أن القرد لن يحصل على موز.



عندما تكرر هذا مرارًا وتكرارًا، ستقل إنذارات القلق وستصبح مرتاحًا أكثر لكونك على سجيتك في المناسبات الاجتماعية. كما ستتعلم كيف تتعامل مع الرفض العرضي، الذي سيجعلك أكثر مرونة.

مع أن كل هذا قد يبدو صعبًا، اطمئن فإن أكثر عملائي معاناة من القلق تمكنوا من تغيير استراتيجياتهم، وأنت

أيضًا تستطيع ذلك، سأتطرق إلى موضوع التعامل مع القلق من خلال هذا التبادل بمزيد من التفصيل في الفصل التالي. أما الآن، أريد أن أقدم لك ما قد تبدو عليه بعض المنهجيات والاستراتيجيات

التوسعية وكيف تعمل.

قاعدة الإبهام هي أن الاستراتيجيات والمنهجيات غالباً، تكون، نقيض ما كنت تفكر وتقوم به، فقد كنت تبقى على بر الأمان، والآن سوف تبحث عن المشاكل، دعني أشرح لك بدءًا بحالة ماريا.

ما وراء اليقين

إن استراتيجية الأمان الأكثر وضوحًا عند ماريا هي البحث عن الأحاسيس الجسدية في الإنترنت لتعلم فيما إذاكانت هذه الأحاسيس هي إشارات محتملة لمرض خطير، وبعد بعض النقاش قررت العمل على استراتيجية توسعية جديدة. ستمتنع حول البحث في غوغل عن أي أعراض لمدة أسبوع.

أما الاستراتيجية الأخرى التي استخدمتها ماريا هي سؤال زوجها للاطمئنان. مع أنه لم يكن طبيبًا، ولكن كان لسماع رأيه الحكيم تأثيرًا مهدئًا عليها، فكانت استراتيجيتها التوسعية التي اختارتها هي أن تتوقف عن إخباره عن أي أحاسيس جسدية قد تشعر بها.

فكرت ماريا بالتخلي عن بعض استراتيجيات الأمان الأخرى، كعدم الاتصال بطبيبها وطلب تحاليل واختبارات، ولكنها قررت أنها ليست مستعدة لذلك بعد. لا بأس بذلك. من الحكمة أن تبدأ بالقليل، وأنت على معرفة أنك تستطيع التعامل مع الأشياء الأكبر مع الوقت. فعملائي يشعرون بأنهم أقل إحساسًا بالضغط عندما يضعون توقعات واقعية وواضحة لأنفسهم.

كانت الاستراتيجيات التي اختارتها ماريا لنفسها طموحة مع ذلك، وكنت حريصة على مراجعة المنهجية التوسعية التي ستتخذها عندما تلاحظ أي علامة مثل صداع: أنا أختار أن أعيش بشك.

تذكر أن المنهجية والاستراتيجية تتماشيان يدًا بيد. منهجيتك تمكِّن استراتيجيتك والعكس صحيح، فإن كانت أي منهما منحازة إلى الأمان، فلن تتمكن من كسر دورة قلقك. إذا تعاملت ماريا مع تجربة الأسبوع هذه متشبثة بمنهجية القرد، يجب أن أكون على يقين، فستفشل التجربة.

رغم أن مشكلة القلق عند ماريا كانت حادة ودقيقة، لم يكن التحدي فريدًا بأي شكل من الأشكال. أي شخص لديه منهجية عدم احتمال الشك يفترض أن هناك خطرًا عندما يواجه شيئًا مجهولًا. ولا يمكننا الاسترخاء إلى أن يثبت أمان الموقف.

مع اختراع الهواتف الخلوية، خلق الكثير منا ما أسميه التفقد القهري، فنخبر أحباءنا أن «يتصلوا عندما يصلون إلى مقصدهم»، وعندما لا يتصلون عندما نتوقع منهم ذلك، نشعر بالتوتر ونتصل بهم. مع أن ذلك قد يشعرنا بقلق أقل على المدى القصير، إلا أننا نغذي القرد ونحافظ على عدم احتمال الشك.

إذا ذهبت عائلتك لممارسة رياضة الطيران الشراعي المعلق، من المعقول طبعًا أن تطمئن عليهم، ولكن إذا لاحظت أن رسائلك واتصالاتك قد ازدادت في تواترها وأنك من دونها تصبح قلقًا جدًّا، قد تساعدك استراتيجية توسعية مثل تحديد عدد مكالمات الاطمئنان.

سواء كنت تبالغ في الاطمئنان على نفسك مثل ماريا، أو تبالغ في الاطمئنان على الآخرين، ببساطة، اقلب منهجية القرد. احتمل الشك وافترض الأمان ما لم يوجد دليل واضح على الخطر. وبالنتيجة، بعد الكثير من الممارسة سيتيح لك هذا الأمر الشعور بالمزيد من الراحة، حتى عندما لا تكون متأكدًا مما سيحدث.

هل تحاول السيطرة على النتائج بأن تكون مفرطًا في الحذر والاستعداد؟ من الغريب أن هذه الطريقة تجعلنا نشعر بالقلق رغم ذلك؛ ذلك لأنها تغذي القرد. اقلب الاستراتيجية رأسًا على عقب وخطط لأن تكون مرنًا، وخذ الحد الأدنى من الحذر، فعلى سبيل المثال، عندما تذهب في رحلتك التالية، سواء كانت نزهة في الحديقة أو رحلة إلى دولة أخرى، قلل من التخطيط وقلل من حزم الحقائب. اختر أن تتعامل مع أي محنة قد تظهر كفرصة لممارسة المرونة وحل المشاكل الإبداعي. ستبدو المنهجية التوسعية الجديدة شيئًا مثل، أختار ألا أخطط لكل التفاصيل. وأختار ألا أعرف كيف ستؤول عليه الأمور. وأختار الشك والعفوية.

إليك بعض الأمثلة عن منهجية يجب أن أكون متيقنًا وبعض الاعتقادات التوسعية البديلة لمواجهتها.

- **منهجية القرد:** ما لا أعرفه قد يقتلني. يجب أن أتنبأ وأخطط لأي خطأ قد يحدث.
- **المنهجية التوسعية:** الأكثر أهمية هو أن أعيش الحياة بأقصاها في اللحظة الحالية أكثر من أن أقضي وقتي في توقع كيف ستؤول عليه الأمور في المستقبل.
- **منهجية القرد:** يجب أن أكون متيقنًا من أني أنا ومن أحبهم في أمان.
- **المنهجية التوسعية:** سأفترض أن الجميع بأمان ما لم يثبت دليل على الخطر.
- **منهجية القرد:** إن لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فسيفسد نهاري بكامله.
- **المنهجية التوسعية:** الأهم هو ممارسة المرونة وتعلم التأقلم عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها.
- **منهجية القرد:** أنا لست حريصًا كفاية، قد تحدث أشياء سيئة.
- **المنهجية التوسعية:** يمكنني أن آخذ احترازات معقولة، مع العلم أنني أستطيع أن أؤثر وليس أن أتحكم بالنتائج.

لمساعدتك في تغيير منهجيتك إلى شيء أكثر توسعًا، قم بزيارة موقع هذا الكتاب، http://www.newharbinger.com/35067. وقم بتحميل جدول مخطط عدم احتمال الشك.

ما وراء المثالية

كانت استراتيجية الأمان الغالبة هي تأجيل إتمام أي مشروع أو إنهاء أي قرار إلى أن يتأكد من أنه لا يمكن انتقاده. مع عقلية لا أستطيع ارتكاب الأخطاء هذه، أي شيء أقل من الموافقة العالمية سيكون

فشلًا ذريعًا. رغم أنه لم يكن متأكدًا من طريقة فعل ذلك، قرر إيريك، في تجربة لمدة أسبوع، أن يضع مدة نهائية لأحد القرارات التي كان يعمل عليها، فاختار قرارًا



سيكون له، أثناء ضغطه، عواقب سلبية أقل من القرارات الأخرى في حال ثبت أنه قرار خاطئ، ووعد نفسه بأنه عندما يحين الوقت المقدر، سيأخذ قرارًا سواء شعر بأنه مستعد لذلك أم لا.

أراد إيريك أيضًا أن يقوم بشيء حيال مثاليته الاجتماعية، فقد شعر بالوعي الذاتي حيال وزنه الزائد وخجله، فكان يتجنب المناسبات التي تجعله تحت حكم الآخرين، فكان يعيش في دورة أبقته مستبعدًا ووحيدًا. قرر إيريك استراتيجية جديدة: أن يقبل أي دعوة أو مناسبة لقضاء الوقت مع الآخرين. كان زملاؤه يجتمعون على الغداء في أيام الخميس، وهو ما كان يتجنبه إيريك؛ لذا فقد وضع الموعد في جدول مواعيده.

كلانا كان يعلم أنه ما لم يكن مستعدًّا للمجازفة بارتكاب الأخطاء -التي تعدُّ كفشل- لن يستمر إيريك بالعمل ضمن المهلة التي فرضها على نفسه أو بالالتزامات الاجتماعية، وبالنسبة لمن لديه منا منهجية القرد المثالية، الخوف من الفشل هو الدافع وراء معظم ما نفعله، فنحن لا نرى الفشل كجزء طبيعي من الحالة الإنسانية، بل كعيب شخصي، فإذا قمنا بعمل شيء بشكل سيئ سيعني ذلك أننا لسنا أكفاء وأننا «أقل» من الآخرين. احتاج إيريك إلى منهجية توسعية لتدعم استراتيجيته الجديدة.

كيف ستبدو المنهجية التوسعية للمثالي؟ يمكنك القول، ارتكاب الأخطاء، والسماح للآخرين بالانتقاد والحكم، هي مخاطرات معقولة لانتهاز الفرص من أجل النمو.

أو، كما قال إيريك باختصار مفيد أثناء خروجه من العيادة: أنا مستعد للإخفاق.

إليك مجموعة من الأمثلة عن منهجية لا يمكنني ارتكاب الأخطاء، مصحوبة بمنهجيات توسعية بديلة.

- **منهجية القرد:** الأخطاء، والأحكام، والانتقادات هي إشارات إلى أنني لست جيدًا كفاية، أو أنني دون الآخرين، أو أنني فاشل.
- **المنهجية التوسعية:** الأخطاء، والأحكام، والانتقادات هي إشارات إلى أنني قمت بالمخاطرة وهي فرص للنمو.
- **منهجية القرد:** أشعر بالفخر بنفسي فقط عندما أفعل شيئًا جيدًا (تقبل الذات بشكل شرطي).

- **المنهجية التوسعية:** أعلم أنني سأفعل أشياء بشكل جيد وغيرها بشكل سيئ، ولا يعكس أي منهما أهليتي كشخص (تقبل الذات بشكل لا شرطي).
- **منهجية القرد:** دافعي هو الخوف من الفشل.
- **المنهجية التوسعية:** دافعي هو الامتياز والإبداع وتحقيق الهدف.
- **منهجية القرد:** النقص والفشل هما علامتان على الدونية.
- **المنهجية التوسعية:** النقص والفشل هما جزء من الذات الإنسانية.
- **منهجية القرد:** إن كان غيري أفضل مني في شيء ما، ذلك يعني أنني لست كفوًا كفاية.
- **المنهجية التوسعية:** الأهم هو أن أؤدي أفضل ما عندي وليس أن أقيس نفسي بإنجازات الآخرين.

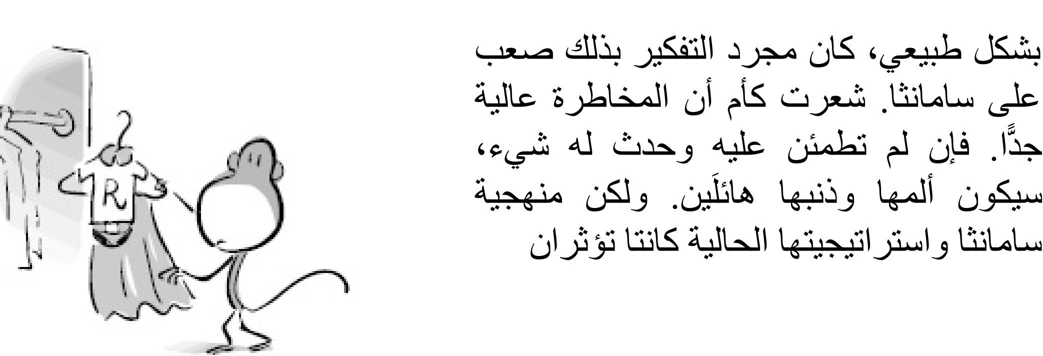
استخدم مخطط منهجية المثالي المتوفر على الموقع الإلكتروني: http://www.newharbinger.com/35067 لمساعدتك في قلب منهجيتك المثالية إلى طريقة تفكير أكثر توسعًا.

ما وراء المبالَغة في تحمل المسؤولية

كانت استراتيجية الأمان الرئيسية عند سامانثا الاتصال والاطمئنان على ابنها المدمن على الكحول، فكانت استراتيجيتها التوسعية الجديدة بسيطة: لا تتصلي لتطمئني.

ولكي تتابع خطتها، احتاجت سامانثا إلى أن تغير منهجيتها في التفكير. فلطالما كانت تعمل على افتراض إن حصل شيء سيئ له ولم أقم بفعل شيء لمنع حدوثه، فسيكون ذلك خطأي. فكانت طريقتها الجديدة في التفكير هي، لا أستطيع أن أمنع ابني من أذية نفسه.

بشكل طبيعي، كان مجرد التفكير بذلك صعب على سامانثا. شعرت كأم أن المخاطرة عالية جدًا. فإن لم تطمئن عليه وحدث له شيء، سيكون ألمها وذنبها هائلَين. ولكن منهجية سامانثا واستراتيجيتها الحالية كانتا تؤثران



بشكل كبير على صحتها العقلية والجسدية. وكانت تعلم أن عليها أن تتغير.

ابتكرنا معًا استراتيجية توسعية يمكنها تجربتها: أن تطمئن على ابنها مرة واحدة فقط يوميًا. قد لا يبدو هذا مهولًا، ولكن بالنسبة لسامانثا كان أمرًا صعبًا. ماذا لو اتصل بها ابنها؟ كما يفعل عادة،

وطلب منها «قرضًا» آخر يبقيه مكتفيًا؟ قررت سامانثا أن تعرض عليه دفع تكاليف برنامج معالجة من الإدمان على الكحول، ولكن لن تعطه مالًا يحتاجه نتيجة إدمانه على الشراب. رغم أن القرار بدا قاسيًا وبلا رحمة، كانت تعلم أن منهجية تفكيرها واستراتيجيتها المبالِغة في تحمل المسؤولية كانتا لا تساعدان أي منهما على المدى الطويل، ولكن إن رفضت منحه المال، تعلم أن ذلك سيضايقه، مما سيكون تحديًا بالنسبة لها. كانت منهجية القرد لدى سامانثا تجعلها مسؤولة عن انزعاج أي أحد منها.

بعد الكثير من المشاورات، قررت سامانثا أن تلتزم بالاستراتيجيتين. وهاتان الاستراتيجيتان ستدعمان منهجية تفكير توسعية تصورتها سامانثا لنفسها، منهجية تقول، أنا مسؤولة عن تصرفاتي أنا وليس تصرفات الآخرين، وإذا انزعج أحد مني، فلا يعني ذلك أنني قمت بشيء خاطئ، فأنا لست مسؤولة عن مشاعر الآخرين.

قد تبدو الاستراتيجيات التوسعية لمنهجية المبالَغة في تحمل المسؤولية أنانية، وخصوصًا في الثقافة التي تقدِّر الولاء والعائلة، ولكن اهتمامك بنفسك وبصحتك ليس بالأنانية. في الواقع، إنه مهمتك الأساسية. في حالة الطوارئ على الطائرة، أنت تضع قناع الأوكسجين لنفسك أولًا قبل طفلك لسبب وجيه. إذا استُنزفت أنت، لن تتمكن من مساعدة مَن تحب عندما يحتاجون ويستحقون مساعدتك.

بعض الفخاخ الأخرى التي تجذبنا إليها منهجية المبالِغ في تحمل المسؤولية هي إشارتنا للآخرين بسوء اختياراتهم، والتطوع بتولي المهام عند امتناع الآخرين، والإخفاق في وضع الحدود مع مَن يقلل من احترامنا ويستغلنا. مع أن هذه الاستراتيجيات قد تشعرك بحال أفضل على المدى القصير، إلا أنك لا تستطيع أن تنمو وتزدهر باستخدامها.

أما استخدام استراتيجيات تتولى مسؤوليتك أنت أولًا ستعزز منهجية عقلية أكثر صحة واستدامة، عقلية ستساعدك على زرع الصحة وراحة البال بغض النظر عن صحة وأداء الآخرين. عندما تتوقف عن محاولة السيطرة على الآخرين وتمنحهم التعاطف بدل ذلك، سيشعرون بالفرق، ومع الوقت سيتقبلون على الأرجح الدعم الذي ستمنحهم إياه.

إليك بعض الأمثلة عن البدائل التوسعية لبعض اعتقادات منهجية القرد في المبالَغة في تحمل المسؤولية.

- **منهجية القرد:** أعتقد أنه إذا كان مَن أهتم لأمره يختار خيارًا غير جيد، فمن مسؤوليتي أن أفعل شيئًا حيال ذلك. وإن لم أفعل، فأنا مسؤول بشكل جزئي عن العواقب.

- **المنهجية التوسعية:** أعتقد أن الناس مسؤولون عن حياتهم وعن خياراتهم، وعواقب تصرفاتهم ليست مسؤوليتي.

- **منهجية القرد:** إذا وضعت حدودًا لشخص ما أو أفصحت عن أولوية، فأنا أشعر بالمسؤولية عن مشاعر هذا الشخص.

- **المنهجية التوسعية:** عندما أضع حدودًا أو أفصح عن أولوية، يمكنني أن أراعي مشاعر الآخرين دون تحمل مسؤوليتها.

منهجية القرد: إذا لم يقم الآخرون بنصيبهم من العمل، فهي مسؤوليتي لأنهي ما بدأوه.

- **المنهجية التوسعية:** إذا لم يقم الآخرون بنصيبهم من العمل، ليست مسؤوليتي لأتطوع. أنا مستعد لأن أسمح بحدوث عواقب تصرفات الآخرين أو تراخيهم.

- **منهجية القرد:** أميل لأن أضع حاجات الآخرين قبل حاجاتي.

- **المنهجية التوسعية:** أعتقد أن الاعتناء بنفسي كأهمية الاعتناء بالآخرين أو أكثر أهمية.

- **منهجية القرد:** عندما يعاني الآخرون، أنزعج وأحاول حل المشكلة و/أو أشير إلى الخطأ الذي يقومون به.

- **المنهجية التوسعية:** عندما يعاني الآخرون، يمكنني الإنصات بتعاطف، ولكنها ليست مهمتي أن أصلح أو أحل مشاكلهم.

لكي تقيس منهجيتك في المبالَغة في تحمل المسؤولية حاليًّا، وكيف يمكنك أن تحولها إلى منهجية توسعية، أتمم جدول منهجية المبالَغة في تحمل المسؤولية، الموجود على الموقع http://www.newharbinger.com/35067.

عالم أكبر

الأساس المنطقي الأول لاختيار استراتيجيات توسعية بدل استراتيجيات الأمان هو أنها تكسر دورة القلق. عندما تتوقف عن تغذية القرد، أنت تبين للقرد أنك تستطيع التعامل مع الموقف، وأنه في المستقبل ليس هناك داعٍ للإنذار. مع الوقت، سيتعلم عقل القرد أن يتلقى هذا الموقف المعين على أنه غير مهدد.

أما الأساس المنطقي الثاني لاختيار استراتيجيات توسعية فهو بقدر أهمية الأول إن لم يكن أكثر؛ إذ تخلق الاستراتيجيات التوسعية خبرة جديدة، خبرة ستحول منهجية عقلك في الواقع. فكلما ازدادت عقليتك توسعًا، ازدادت قدرتك على التعامل مع كل المواقف، وستصبح قادرًا على الإقبال على أناس وأماكن وأشياء جديدة بمزيد من الثقة، وستتسع خياراتك، وسيصبح عالمك أكبر.

تخيل فقط كيف ستبدو حياتك إذا آمنت بأنك تستطيع التعامل مع الأشياء سواء انتهت كما كنت تخطط أم لا، وإذا لم يكن عليك أن تكون مثاليًّا بنسبة 100% في كل فعل تقوم به، وإذا كنت بغير حاجة لأن تحل مشاكل الآخرين.

إذا كنت معي حتى الآن، فهذا عظيم! لأنك تفهم الآن كيف يعزز سلوكك عقلية لا تساعدك فحسب، إنما تحافظ على قلقك أيضًا. مع هذه الرؤية الجديدة، لديك القدرة على كسر نظام أمضى قردُك

سنواتك في صقله وتهذيبه ولكنه لا يوصلك إلى أي مكان. بدل ذلك يمكنك أن تكتشف عالمًا تبلغ فيه حدود السماء.

وأنت تقرأ هذا، أتسمع ثرثرة وزمجرة في الخلفية؟ القرد لن يتنازل عن مهمته في تأمين سلامة نسبة الـ 100%. في الفصل التالي، سننظر إلى الأداة الفعالة التي يستخدمها القرد لتأدية هذه المهمة، وإلى الوسيلة الفعالة المكافئة التي تملكها لتواجه هذه الأداة.



خلاصة الفصل الخامس



لكي ندعم منهجية عقلية تسمح لنا بالازدهار والنمو، يجب أن نخلق تجربة ومعرفة جديدة، وذلك باستبدال استراتيجيات الأمان باستراتيجيات توسعية.

الفصل السادس: المشاعر الضرورية

صباح احدى الأيام، وبعد عدة أيام من بداية عطلتها الصيفية قبل بدء سنتها الجامعية الثانية، استيقظت حولي وهي فتاة أعرفها تدعى جولي متألمة. شعرت جولي بالألم في مفاصلها وأضلاعها، فاعتقدت أنها أصيبت بالزكام، وسحبت الغطاء فوق رأسها وبقيت في السرير، وعندما استمر الألم لعدة أيام، بدأت تشعر بالقلق، وكان قد بدأ موسم لعبة الكرة اللينة، وعلى رغم من أن جولي كانت أفضل لاعبة دفاع، لم تكن مستعدة للعبة. استلقت جولي في السرير محبطة ومضطربة بينما عادت هذه الآلام الغامضة إلى أضلاعها.

أخذت جولي أخيرًا موعدًا عند الطبيب، وبينما كانت تتهيأ للذهاب، لاحظت أن بنطال الجينز الذي ارتدته قد بدا أنه انكمش قليلًا. بعد ساعة من الزمن، حصلت على تشخيص حالتها. كانت تعاني من آلام النمو. بالرغم من أنها كانت حادة قليلًا، إلا أن حالتها كانت عادية جدًّا. لم يكن أمامها شيء تفعله سوى احتمال الألم، لم تعد جولي إلى سريرها ذلك الصيف إلا للنوم ليلًا. رغم استمرار عدم إرتياحها، لعبت جولي الكرة اللينة، وذهبت للتخييم، وخرجت في مواعيد غرامية، وفعلت كل ما تفعله في الصيف عادة دون تذمر. عادت جولي إلى الكلية في الخريف وقد اكتسبت خزانة ملابس جديدة تمامًا. كان ذلك ضروريًّا لأنها نَمَت في ذلك الصيف أربع إنشات كاملة!

اهتمامي الخاص بهذه القصة هو كيف تغير سلوك جولي حيال ألمها عندما فهمت ما هو، كانت ردة فعلها الأولية تجاه الألم الغامض هو البقاء في السرير وتجنب ممارسة نشاطاتها الصيفية، ولكن عندما علمت السياق لذلك الألم - أنه كان علامة عن النمو - استجابت للألم بشكل مختلف، فقد ازدادت مرونتها تجاه الألم بمجرد فهمها لأنه ضروري.

ستجد أيضًا أن نشاطك التوسعي يشبه آلام النمو. تأتي هذه المشاعر السلبية على شكلين: الأول، إحساس مزعج بالكر أو الفر مثل ازدياد معدل خفقان القلب، أو تعرق الكف، أو تشنج المعدة. والثاني، مشاعر مؤلمة مثل القلق، والإحباط، والحزن. إن هذين النمطين من المشاعر ما هما إلا نداء عقل القرد للقيام بفعل، فإن توقفت عن الاستجابة لنداء القرد، سيولد المزيد من المضايقة والإزعاج، مما سيكون من الصعب تجاهله بقدر صعوبة تجاهل الإنذار بالحريق.

من الضروري لكي تنمو أن تتجاوز نداء القرد للقيام بفعل، وأن تستبدل استراتيجيات الأمان باستراتيجيات تجلب على المدى القصير المزيد من المشاعر السلبية. المشاعر السلبية، هذه المشاعر السلبية نفسها التي نراها الأكثر صعوبة وإزعاجًا، هي المشاعر التي نحتاج اختبارها لكي ننمو؛ لهذا السبب أحب أن أفكر بالمشاعر السلبية على أنها مشاعر ضرورية، فإذا أردت توسيع حياتك إلى ما وراء دورة أمان القرد، فمن الضروري أن تشعر بهذه المشاعر بدل محاولة صرف انتباهك عنها أو كبتها.

وعندما نختار أن نتقبل المشاعر السلبية على أنها ضرورية، وببساطة على أنها جزء من عملية النمو، تحدث ثلاثة أشياء مذهلة:

- نتعلم أننا نستطيع التعامل مع هذه المشاعر.
- نناقض إدراك القرد للتهديد، وندربه على أننا نستطيع التعامل مع الموقف.
- نحرر أنفسنا لكي نتحرك نحو هدفنا، ولا نسمح للقلق بإملاء تصرفاتنا.

هذا هو تحدِّيِي لك: قم باستجابة جديدة لهذه المشاعر والأحاسيس الضرورية. بدلًا من التعامل معها على أنها إنذار بأن شيئًا ما ليس على ما يرام أو على أنها نداء للقيام بفعل، تقبلها كشيء عليك احتماله، كنوبة غضب القرد. ستعزز هذه الاستجابة مرونتك، وستفسح المجال لخبرة ومعرفة جديدة تغذي منهجيتك التوسعية وتتركك تشبع رغبات قلبك.

مسار الجري

يَعدُّ الكثير منا فكرة الشعور بالأحاسيس والمشاعر السلبية عمدًا يناقض تجربتنا وطريقة تفكيرنا بشكل كبير لدرجة أننا نراها أمرًا مستحيلًا؛ لذا سيكون من المنطقي السؤال، إذا سمحت لنفسي الشعور بهذه المشاعر، فهل ستختفي يومًا ما؟

إنها الطريقة الوحيدة التي ستجعلها تختفي. عندما نسمح لأنفسنا بأن نشعر ببساطة، من دون الاستجابة إلى نداء القرد للقيام بفعل، يمكن لأيّ شعور كنا نشعر به أن يجري في سياقه، فلكل المشاعر والأحاسيس، حتى تلك التي تغمرنا بالكامل، بداية، ومنتصفًا، ونهاية. وستمر وكأنها عاصفة رعدية. بالنتيجة ستنجلي السحب، وستشرق الشمس من جديد.

إن الطقس -كمعظم ما في الطبيع- يتعدى سيطرتنا المباشرة؛ لأننا نعلم بأنه سيتغير -حيث أثبت مرارًا وتكرارًا أنه سيتغير- نتقبل البقع والبرك ونحتملها. لو كانت لدينا نفس الثقة والإيمان بأن أحاسيسنا ومشاعرنا أيضًا ستحرق نفسها ونحن لسنا بحاجة للسيطرة عليها.



لأن استراتيجيات الأمان تجلب راحة سريعة وموثوقة، تمنحنا الوهم بالسيطرة. فنفكر، إذا فعلت شيئًا، لن أضطر للشعور هكذا. هذا ما تعلمناه أثناء نشأتنا في ثقافة تقدِّر قوة الإرادة والتحكم بالنتائج بقدر ما تقدِّرها ثقافتنا.

كما بينت في هذا الكتاب، وكما اختبرت في حياتك من دون شك. فعل شيء إنما يوفر راحة مؤقتة ويبقينا مأسورين داخل دورة، ومحاولة السيطرة على المشاعر الضرورية هو تمامًا ما يحافظ عليها، وكما يقول المثل ما نقاومه يبقى. مع ذلك، نحن نتشبث بوهم السيطرة هذا لأن البديل، الشعور بالألم، هو أمر مناقض للحدس وليس له مكافأة على المدى القصير.

ولأن القلق لا يلائمنا، نحتاج لأن نتلاءم معه. نحن بحاجة إلى استجابة جديدة للقلق. انفتح ورحب بأي مشاعر وأحاسيس قد تظهر. ودعها تجري في سياقها. رغم أن هذا صعب، ولكن كلما فعلته، أجدت القيام به. نسميه أنا وعملائي إجادة الشعور بالسوء.

كلما أتحنا المجال للمشاعر الضرورية، ازدادت مرونتنا تجاهها. يحررنا تحمل القلق من طغيان الاستجابة لنداء القرد للقيام بفعل، ولكنك لن تبني هذا التحمل إذا أغلقت جسمك تمامًا وعزلت نفسك عن هذه المشاعر، كما تغلق النوافذ قبل العاصفة، بل عليك الانفتاح والشعور بما هو ضروري الشعور به، والتخلي عن السيطرة نهائيًّا، لكي تبني المرونة.

ستكون هذه المهمة صعبة بقدر ما تبدو لولا أداتان مذهلتان نملكهما جميعنا بين أيدينا. هذه التقنيات معارضة للحدس، من حيث إنها تبدو عكس ما تحتاجه، ولكن كما رأيت أثناء مزاولتي المهنة، إنهما فعالتان لأقصى حد في مساعدتنا في استقلاب المشاعر والأحاسيس السلبية. أولى هذه الأدوات المحفِّزة للمرونة هي الأداة الجوهرية للتعامل مع القلق، وهي التقنية المختارة الأساسية التي يمكنك استخدامها في كل موقف.

التنفس بترحيب

في المرة المقبلة التي تلاحظ فيها أنك تشعر بالقلق، توقف للحظة وانتبه إلى المكان الذي تختبر فيه الضيق أكثر من غيره. هل هو في الصدر أم في المعدة؟ هل يسبب لك صداعًا أم خفقانًا في القلب. ما إن تحدد مكان الضيق، ابدأ بأخذ شهيق عمدًا إلى ذلك الجزء من جسمك. وتخيل أنك ترحب بهذا الضيق بنفحة من الهواء العليل الشافي. هذا هو تنفسك الترحيبي، وهو طريقة فعالة يمكن أن تعبِّر بها عن منهجية عقلك التوسعية الجديدة.

استمر بالتنفس بنية الترحيب بدل المقاومة. يدعم كل شهيق الحيز لهذا الشعور المزعج ليبقى، ومع كل زفير، تخلَّ عن أي سيطرة قد تكون متعلقًا بها. وذكر نفسك مرارًا وأنت بحاجة للقيام بهذا بأن هذا الشعور ضروري، ويمكنك الترحيب به ما دام موجودًا.

سيبدو التنفس الترحيبي غريبًا في البداية. ما لم نكن نمارس التمارين الرياضية، نميل لأن نتنفس بشكل سطحي بجزء صغير فقط من رئتينا، ولكن تنفس بعمق، حتى وإن لم تكن تفعل شيئًا شاقًّا، فلن تؤذي نفسك باستنشاق المزيد من الأوكسجين.

مع استمرارك في التنفس الترحيبي هذا، ستلاحظ أن مشاعرك ستتغير. قد تزداد وقد تتراجع، وقد تنتقل إلى جزء آخر من جسمك، وقد تظهر مشاعر أخرى لتصاحبها، فإن حدث ذلك، رحِّب بها هي

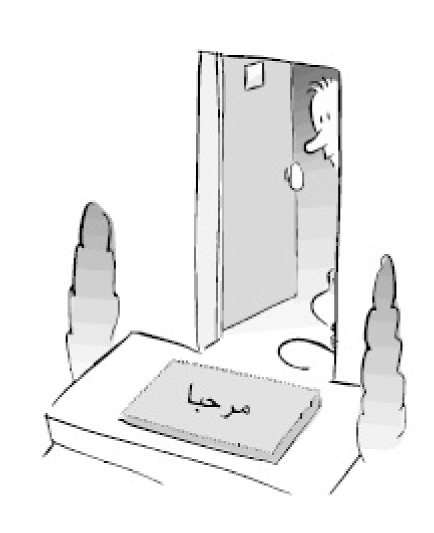
أيضًا. مهما يحدث، استمر بالتنفس والترحيب، وافسح المجال لوجود هذه المشاعر، وافسح المجال لها لتتغير، ولتتوقف وحتى لتعود من جديد أيضًا.

لتسهيل هذه العملية، افتح جسدك بالكامل لتترك المجال لحدوث أي شيء ضروري. سواء كنت واقفًا، أم جالسًا أم مستلقيًّا، أبقِ ظهرك مستويًا لتترك المجال للتوسع الأقصى للرئتين. أنت بحاجة إلى مساحة كبيرة لكي تتحرك هذه المشاعر.

قد تجد من المفيد أيضًا أن تفتح كفيك. إنها طريقة جسدية لتذكر نفسك بأنك ترحب بما يحدث، وبأنك تتخلى عن السيطرة، وبأنك مستعد لتشعر بالشعور الموجود، مهما تغير، لحظة بلحظة، ونفَسًا وراء نفس.

لا تتفاجأ عندما يثور القرد في نوبة غضب، تمامًا مثل الطفل في السوبرماركت، وينهال عليك بالمزيد من الأفكار والمشاعر المقلقة. في الواقع، يمكن أن تتوقعها. عندما يحدث ذلك، أعد انتباهك إلى تنفسك. كن مضيفًا مرحبًا عنيدًا. إذا استمررت في إعادة التركيز على تنفسك، ستفاجئ نفسك بمدى قدرتك على التكيف مع أي مشاعر أو أحاسيس قد تعتريك.

لا تيأس إذا أحسست بالتشتت أو الاضطراب وإذا لم تر المشاعر بشكل واضح حتى النهاية، فهذا مرجح في البداية. سيتطلب التنفس الترحيبي الممارسة، مثله مثل أي تقنية أخرى، وستظهر معظم الأحاسيس والمشاعر عدة مرات قبل أن تختبر مرونة واضحة تجاهها، أو تراجعًا ملحوظًا فيها.



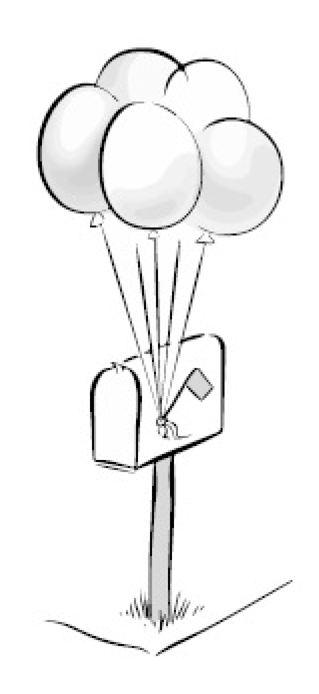
ما دمتَ تفكر فيها بوصفها فرصًا يجدر الترحيب بها، فستنمو وتتوسع وتزدهر.

سيكون الترحيب بما كنت معتادًا على مقاومته أمر صعب عليك. الأمر الجوهري هو أن تعقد النية على اختبار مشاعر مزعجة. أمضى الكثير منا معظم حياتهم في محاولة عدم الشعور بالضيق؛ لذا فهي قفزة كبيرة للترحيب بالمشاعر المزعجة، ولكن هذا تمامًا ما نحتاج لفعله.

الشعور الضروري مثل ضيف غير مدعو يحاول أن يظهر دائمًا مهما كانت الظروف، وبما أنك تعلم أنه آتٍ، فستكون قادرًا على التعامل معه إذا أرسلت له دعوة.

الترحيب بأحاسيس الكر أو الفر

ليست المشاعر السلبية الضيوف الصعبة الوحيدة في حفلة يستضيفها القرد، فقد تظهر أيضًا الأحاسيس الجسدية المزعجة. عندما



تتحفز أحاسيس الكر أو الفر، قد تتراكم التغيرات الكيميائية الحيوية والعصبية التي تحدث في جسدك لتشكل استيلاء افتراضيًّا.

قد تفقد القدرة على التفاهم أو اتخاذ قرارات حكيمة، وقد تعتقد أن الموقف الذي حفزها ليس خطيرًا عليك فحسب، إنما المشاعر المزعجة خطيرة عليك أيضًا. ينطبق هذا الأمر بشكل خاص على من يعاني منا من نوبات ذعر. إليك بعض الأحاسيس الجسدية الشائعة التي يصعب الترحيب بها بشكل خاص.

- ضيق الصدر.
- الدوار أو الدوخة.
- ازدياد خفقان القلب.
- تشنج المعدة.
- الشعور بالحر والتعرق.
- الخدر والوخز.
- خلل في الرؤية.

عند اختبار أحاسيس جسدية مزعجة عنيفة من السهل الاقتناع بأن شيئًا ليس بخير فعلًا. على سبيل المثال، عندما ينبض قلبك بسرعة، قد يسبب هذا قلقًا جوهريًّا؛ لأن عقل القرد لديك يتلقى التهديد كذبحة قلبية محتملة. إذا أصبت بالدوار، قد يفكر قردك بأنك ستفقد الوعي، أو إذا اختبرت تغيرات في الرؤية، قد يفكر أنك أصبت بالجنون أو أنك ستفقد السيطرة بطريقة أو بأخرى. ليس من الغريب أن تشعر بأنك تموت حقًّا أو تجن، ولهذا فإن أعراض الذعر مثل ألم الصدر، والدوار، وقصر النفس هي أسباب تستدعي زيارة غرفة الطوارئ.

رغم أن هذه الأحاسيس المزعجة تحدث



عادة كاستجابة لحالة إدراك تهديد، يمكنها أن تحدث أيضًا بشكل مفاجئ ومن دون سبب، ويكون هذا مثيرًا للتنبه بشكل خاص، ولكن الحقيقة هي أن أجسامنا مجهزة بشكل كامل للتعامل مع هذه الأحاسيس المزعجة، حتى عندما لا نفهم السبب وراءها.

عندما تختبر أحاسيس الكر أو الفر ولكن ليس هناك تهديد مباشر، فهو إنذار خاطئ، مهما بدت هذه الأحاسيس طارئة، ستطيل مقاومتُها بقاءها. كما تبدو بلا جدوى، إلا أن الأحاسيس المزعجة ضرورية مثل المشاعر السلبية، فكلما استطعنا الترحيب بها، تحولت بسهولة أكبر.

عندما توضح لنفسك أنك ترحب بتنبيهات قلق، بنيتك وتنفسك معًا، من الأقل ترجيحًا الاستيلاء عليك حينها. بما أنك لا تملك المعرفة لمعالجة أحاسيس الكر أو الفر، فقط رحب بها!

فرص للتمرن على الترحيب

لن تحتاج للبحث كثيرًا عن مواقف تحفز المشاعر المزعجة. بل هي ستأتي بحثًا عنك، وهذا أمر جيد، فهذه المواقف هي فرص لأنك بحاجة لإتقانها لكي تنمو وتزدهر.

المواقف الأكثر وضوحًا هي تلك التي تخاف منها أكثر من غيرها والتي كنت تتجنبها، فبالنسبة لإيريك، كانت المواقف هي اتخاذ القرارات، أو مواجهة الموظفين، أو الذهاب إلى النادي الرياضي. أما بالنسبة لماريا، فكانت السفر لأي مسافة بعيدة عن المستشفى. أما لسامانثا فكانت قول كلمة (لا) لابنها، أو لأي أحد قد ينزعج منها. في الفصول اللاحقة، سأتحدث عن كيفية الترحيب بهذه المواقف ذات المخاطرة العالية. أما في الوقت الحاضر، لنركز على الأحاسيس المزعجة بشكل متوسط، والتي يمكنك أن تتعلم الترحيب بها بدل مقاومتها أو تجنبها أو صرف انتباهك عنها.

إليك بعض المواقف المزعجة التي قد تجد نفسك فيها بشكل منتظم:

- الوقوف عند إشارة حمراء لمدة طويلة.
- الانتظار في الصف.
- التعامل مع سائقين وقحين.
- الوصول متأخرًا.

- القيام بمهمة لا تحبها.
- الاستماع لشخص يتذمر لك.
- الجلوس في صف أو اجتماع ممل.

إذا لم تشعرك المواقف التي تواجهها خلال يومك بالقلق أو الانزعاج، فيمكنك دائمًا أن تصعِّب الأمور قليلًا بتحفيز مشاعرك السلبية للترحيب بها. يمكنك أن تكون إبداعيًّا في هذا الأمر. إليك بعض الاقتراحات:

- الاستماع إلى مرشح سياسي تكرهه.
- الاستماع إلى موسيقى تجدها بغيضة.
- مشاهدة فيلم تعلم أنك لا تحبه.
- طلب وجبة طعام لم تجربها من قبل ولا تجدها شهية.
- الذهاب إلى مكان ما من دون هاتفك الخلوي.
- ارتداء نمط ملابس لا ترتديه عادة.
- القراءة أو الاستماع إلى شيء سيصيبك بالحزن.

الترحيب أكثر من مجرد فكرة أو نية، إنه أشبه بعضلة بحاجة للتمرين. ستجد من المفيد مراقبة تمارين الترحيب؛ ولهذا قدمت ورقة عمل الترحيب على الموقع http://www.newharbinger.com/35067. خذ بضع دقائق كل مساء لتحدِّث ورقة العمل بالمواقف التي اخترتها للتمرن على الترحيب بها خلال النهار. قد تبدو شيئًا مثل هذا:

اليوم / التاريخ	الشعور الضروري الذي أحفزه	المدة	حدة الشعور مستوى الشعور (1-10)	مستوى الشعور (1-10)	الترحيب (1-10)
الإثنين	إحباط الوقوف عند إشارة حمراء	30 ثانية	4	4	4
الثلاثاء	ملل، استفزاز الجلوس في اجتماع ممل	1	6	7	6
الخميس	قلق الخروج دون أخذ الهاتف الخلوي	15	2	5	5
السبت	قلق، ذنب	-	6	7	4

	الوصول متأخرًا 5 دقائق على مقابلة صديق لي على العشاء				
الإثنين	غضب تجاوزني سائق في الازدحام	5 ثانية	5	8	3

إن عمود «حدة الشعور» لتقييم قوة الأحاسيس الجسدية. ما مدى سرعة خفقان قلبك؟ ما شدة تشنج عضلاتك؟ ما مدى اضطراب أو غثيان معدتك؟ العلامة 10 هي أشد إحساس شعرته على الإطلاق. والعلامة 1 هي إحساس لطيف قد لا تلاحظه ما لم تكن تولي انتباهًا.

وعمود «مستوى الشعور» هو لمتابعة قوة استجابتك العاطفية للموقف الذي تتعرض له. قد تتضمن المشاعر النموذجية الحزن، أو القلق، أو الخوف، أو الذنب. وعادة ما تتماشى حدة الشعور الذي تشعره مع أحاسيسك الجسدية بشكل كبير لدرجة أنها تختلط معًا. ولكنك تتعلم في هذا التمرين التمييز بين ما هو إحساس جسدي وبين التجربة العاطفية.

إن تعلُّم قياس مدى براعتك في الترحيب بالمشاعر الضرورية هو أصعب جزء في هذا التمرين؛ إذ يتطلب الترحيب بالمشاعر الضرورية تغيير موقفك من القلق، فما كنت تقاومه من قبل تسمح له الآن بالوجود، وتتقبله كضرورة، وتلين تجاهه، وتخضع له. في البداية، ستكون نقاط «الترحيب» منخفضة. هذا طبيعي. ولكن مع التعرض المتكرر عمدًا للقلق ستتعلم الاسترخاء للمشاعر بحد ذاتها وستعكس نقاط «الترحيب» ذلك.

تذكر أنك عندما تقوم بتمرين الترحيب، أنت لا تحاول التخلص أو السيطرة على الشعور، ولا تحاول أن تحب الشعور. أنت ببساطة ترحب بأي عاطفة وليدة اللحظة بتنفسك. خذ شهيقًا لتتقبل الشعور، وخذ زفيرًا لتتخلى عن السيطرة. كرر التمرين بحسب الضرورة، مع معرفتك بأنك مع كل نفس، أنت تنمِّي المرونة والتوسع. أنت تبدأ إجادة الشعور بالسوء!

يمكنك أيضًا أن تحمل تمرين صوتي لمساعدتك في تمرينك، الترحيب بالمشاعر الضرورية، من الموقع http://www.newharbinger.com/35067.

إن التنفس الترحيبي أداة جسدية مذهلة لبناء المرونة تجاه المشاعر الضرورية. ولكن هناك أداة أخرى أيضًا ستود لو تعرف عنها لأنها، إذا استُخدمت بالطريقة المناسبة فيمكنها أن تسرع مرونتك بشكل كبير. هذه الأداة تستحوذ فعلًا على انتباه القرد، وتضع الفرامل على دورة القلق.

طلب المزيد

أي شخص جرَّب «علم النفس العكسي» يعلم أنه أشبه بالتحدي، فالأب الذي يخبر طفله الثائر غضبًا: «هيا، ارفع صوتك قدر ما تريد،» من الأفضل له أن يكون مستعدًا لصرخات تهز الأرض، بالإضافة إلى تحديقات غاضبة من المتبضعين المجاورين، ولكن إذا كان الأب ملتزمًا بشكل تام بهذه الاستراتيجية التوسعية الجديدة ويحتمل موجة الانزعاج والإحراج، ستكون مكافأته بالنهاية طفلًا تعلم أن نوبات الغضب لا تعود عليه بالمكافأة.

هذا هو هدفك في المدى البعيد. أنت تريد أن يتعلم القرد أن الانهيال عليك بالمزيد من المشاعر السلبية لن يحصد مكافأة. هذا هو تدريب القرد، وكلما اعتدت على تجاوز نداء القرد للقيام بفعل، تعلم ذلك بسرعة أكبر.

ولكن تذكر أن مدى سرعة أو جودة تعلم القرد هي خارج سيطرتك. إن التمرين التوسعي يتمحور حقًّا حول تدريب نفسك! مع ترحيبك للمشاعر الضرورية ستتعلم أنك تستطيع احتمالها. ستكتشف أنك تستطيع التعامل مع أي شيء يحدث، وسيتيح لك هذا الحصول على خبرة جديدة، ومعرفة جديدة، وثقة جديدة؛ لذا عندما تطلب المزيد، ترسل لنفسك رسالة تقول: يمكنني التعامل مع هذا الموقف! وتسرِّع من تدريبك.

لا يمكنني المغالاة في التأكيد على مدى أهمية هذه النقطة. من الجوهري ألا «تضع الجزرة أمام الفرس». لا يستطيع الطفل الثائر غضبًا في السوبرماركت أن يتعلم شيئًا جديدًا ما لم يتعلم الأب أن يحتمل نوبة الغضب أولًا. ولا يستطيع القرد أن يتعلم أنك تستطيع فعلًا التعامل مع أي موقف ما لم تتعلم أنت كيف تتعامل مع هذا الموقف أولًا.

لهذا السبب، لتسريع تدريبنا، نطلب المزيد؛ إذ كلما ازدادت المشاعر الضرورية التي نستطيع تحملها، امتلكنا المزيد من الخبرة والمعرفة. على سبيل المثال، إليك كيف قد يبدو طلب المزيد للمصاب بوهم المرض كماريا.

الإحساس المزعج: خفقان قلب متزايد.

ماريا: جيد، أريد أن يزداد خفقان قلبي.

الإحساس المزعج: التعرق والارتعاش.

ماريا: جيد، أريد أن أتعرق وأرتجف أكثر.

الإحساس المزعج: الشعور بالخَدَر.

ماريا: جيد، دعني أشعر بالمزيد من الخَدَر.

الإحساس المزعج: غثيان، إمساك.

ماريا: جيد، دعني أشعر بالمزيد من الغثيان والإمساك.

نعم، أعلم. يبدو طلب الشعور بحالة سيئة جنونيًّا. ولكنك في المقابل أمضيت حياتك حتى اللحظة وأنت تحاول عدم الشعور بحالة سيئة. فهل تشعر بأنك أفضل نتيجة ذلك؟

إليك لماذا ينجح «الجنون». يضعِف طلب المزيد من الانزعاج الذي كنت تقاومه في الماضي أيَّ مقاومة له قد تملكها في اللحظة. وتكرار مثل هذا الأمر القوي يبقيك مركزًا على مهمتك الجديدة، فلا

يمكنك أن تنصاع لأوامر قردك عندما تكون مشغولًا بإصدار أوامرك أنت له. كلما كنت قويًّا في اختيار اختبار المشاعر والأحاسيس السلبية، كان توسعك قويًّا.

تحت السيطرة

تعلمنا مرارًا وتكرارًا من صراعنا مع القلق بأن المقاومة عقيمة. القلق يتعدى سيطرتنا حرفيًّا، إنه قوة طبيعية لا تقل حتميتها عن شروق الشمس، ولا يقل جبروتها عن العاصفة الرعدية الصيفية. بالنسبة للقلق، السؤال الذي يجب طرحه هو، على ماذا أستطيع أن أسيطر؟

يمكنك أن تسيطر على استجابتك للقلق. يمكنك أن تفتح جسدك وأن تفسح للقلق المجال ليجري في سياقه مع تنفسك، يمكنك أن تطلب المزيد منه لتدرب نفسك -والقرد- على أنك تستطيع التعامل معه. تذكر أن المشاعر السلبية حتمية، وهي بالتالي ضرورية، وبإفساحك المجال لها ستبني مع الوقت والتدريب مرونة تجاهها داخل جسدك. عندما تسيطر على استجابتك للقرد، يفقد هو سيطرته عليك.

لقد كرستُ هذا الفصل للعملية الجسدية لتغذية ما هو ضروري لتوسيع عالمك، وكما ندرك جميعنا، لا تحصل الأحاسيس والمشاعر الضرورية في خواء، فهي بالنتيجة دليل على إدراك القرد للتهديد، وقد تكون الأفكار المقلقة المصاحبة للمشاعر القلقة قهرية وكثيرة، تهجم عليك كالسيل، ومقاومة هذه الأفكار عقيمة عقم مقاومة المشاعر الضرورية. سنتعلم في الفصل التالي كيف نرحب بالرهبة، أو بما أسميه ثرثرة القرد.

خلاصة الفصل السادس



لكي تتمكن المشاعر المزعجة والأحاسيس المرتبطة بالقلق من أن تجري في مسارها، ليس من الضروري أن نشعر بها فحسب، بل ينصح الترحيب بها.

الفصل السابع: ثرثرة القرد

جاء إيريك إلى جلستنا ذات أسبوع وقد بدا عليه الإجهاد والضغط، ووصف لي حادثة أزعجته تعرض لها مع إحدى موظفاته قبل عدة أيام. ارتكبت الموظفة خطًا متهورًا سبَّب خسارة زبون للشركة، وكانت هذه هي المرة الثانية التي يحدث فيها هذا. وما جعل الأمر أكثر إزعاجًا لإيريك هو أن هذه الموظفة هي زوجة صديق له وهو من اقترح في البداية أن تأتي للعمل في الشركة. كره إيريك فكرة مواجهة الموظفة وكان قلقًا حول خسارة صديقة فيما لو واجهها. نام ساعات قليلة في الليلتين السابقتين، قلقًا حيال ما يجب فعله.

لقد تم الاستيلاء على عقل إيريك. وتمحورت أفكاره القلقة كلها على إدراك التهديد الأولي، إذا طردتها سيكرهني الجميع في المكتب! سأفقد أصدقائي! سأفقد عملي! سأكون وحيدًا! لا عجب أنه لم يستطع النوم، فعندما يستولي عليك القرد لا تستطيع ببساطة أن تفكر بشكل سليم. تصبح كل أفكارك مثل ثرثرة قرد، كلها تتمحور حول إدراك التهديد الأولي. لأساعد إيريك في حل هذه المشكلة، طلبت منه أن يضع مخططًا لدورة قلقه.



ساعد إيريك بالنظر إلى مخطط ليرى أنه يبالغ في تقدير التهديد الأولي. هل سينقلب الجميع ضده لمجرد قيامه بعمله؟ لا على الأرجح. كما أنه رأى أنه قد يستهين بقدرته في التعامل إذا غضب بعض الأشخاص، ومن بينهم صديقه.

كان ذلك على أية حال مفيدًا، مع أن الموقف لم يكن ربما تهديدًا أوليًّا، فقد واجه إيريك مشكلة يجب حلها. قد تكون الأفكار المقلقة إشارة إلى أن شيئًا ليس بخير فعلًا، ومن المطلوب القيام بفعل. ولكن مع كل ثرثرة القرد في رأسه، كان إيريك يواجه صعوبة في تقرير الفعل الواجب اتخاذه.

لمساعدة إيريك في تحديد ذلك، قدمت إليه التمرين التالي. إنه مصمم لمساعدتك في فرز الضجة بحيث تتصرف حيال الإشارة. (يمكنك تحميل ورقة عمل للتمرين من الموقع الإلكترونى: (http://www.newharbinger.com/35067).

<u>**حل المشكلة في خمس خطوات**</u>

1. حدد المشكلة.
2. ضع قائمة بالتصرفات الممكنة لحلها.
3. راجع العواقب طويلة وقصيرة الأمد لكل تصرف ممكن.

4. اختر أفضل تصرف وقم به.

5. قيّم نتيجة التصرف. واربت على ظهرك لمحاولتك القيام بشيء جديد!

بداية بالخطوة الأولى، طلبت من إيريك أن يصف مشكلة الواقعة بأبسط الطرق، وهذا ما قاله: «الموظفة التي استخدمتها تنفِّر الزبائن».

الخطوة الثانية هو التفكير بأربعة تصرفات يمكنه أن يتخذها لمعالجة المشكلة، وأثناء هذه الخطوة، من الجيد التفكير بحرية، دون محاولة إيجاد أفضل حل، بل عصف ذهني لكل ما يخطر على بالك. وضع إيريك أربعًا تغطي خياراته بشكل جيد؛ إذ يمكنه أن يطرد الموظفة، أو يضع الموظفة ضمن فترة تجربة، أو يتحدث عن المشكلة مع صديقه (زوج الموظفة)، أو ببساطة ألا يقوم بأي شيء.

الخطوة الثالثة، طلبت من إيريك أن يقيم التصرفات الممكنة هذه، والنظر إلى العواقب المحتملة قصيرة وطويلة الأمد.

قال إيريك إن عدم القيام بأي شيء يبدو الأسهل الآن، ولكن من دون أي نوع من التدخل، من الممكن أن تسبب له الموظفة في خسارة المزيد من الزبائن في المستقبل. أما طردها فمن المؤكد أنه سيمنع الأخطاء المستقبلية، ولكن سيكون ذلك مزعجًا لأقصى حد، وقد يضع قيودًا على صداقته مع زوجها. بينما لم يبد الحديث مع صديقه، زوج الموظفة، دون الحديث معها منطقيًّا على المدى القصير أو البعيد. فهو لا يريد الاستعانة بمصادر خارجية لتحمل مسؤولياته، وأن يرهق صديقه، وأن يتوقع أن تحل المشكلة.

بدا الخيار الأخير، وهو إعطاء الموظفة تنبيهًا رسميًّا يتضمن عواقب أخطاء مستقبلية، أنه سيجعل إيريك غير مرتاح على المدى القصير، ولكن إن كررت خطأها، سيصبح طردها أسهل، وعلى الأقل سيكون له تبرير موثق لطردها في سجلاتها الشخصية. قرر إيريك أن الفترة التجريبية للموظفة هي الخيار الأفضل، خاصة إذا أضاف عليه المزيد من التدريب ليساعد في منع الأخطاء المستقبلية.

الآن مع وجود التصرف، أصبح إيريك جاهزًا للخطوة الرابعة من تمرين حل المشاكل في خمس خطوات، وهو الآن قيد التصرف. ولكنه كان لا يزال يشعر بعدم الارتياح. كان يأمل أن يكون قادرًا على الوصول إلى الحل المثالي الذي لن يهدد صداقته مع زوج الموظفة، ولن يسبب أي خسارة إضافية للزبائن في شركته. هذه عقلية القرد المثالية الموجودة عند إيريك تعمل من جديد، فعند حل المشاكل ليس ثمة حل مثالي؛ لأنه إن كان هناك حل مثالي، لما كان هناك مشكلة!

شرحت لإيريك، إذا لم يحل التصرف الذي اختاره المشكلة، فيمكنه أن يعود إلى الخطوة الرابعة وأن يختار تصرفًا آخر، ولكن حتى ذلك الحين، لن يكون من المجدي التفكير بالخيارات الأخرى في الوقت الحالي، ويمكن أن يركز على التصرف الذي اختار استخدامه.

قال إيريك إنه شعر أنه أفضل بقليل، ولكنه كان خائفًا من أن يستمر بالقلق. تقرير سياق التصرف المتخذ لم يعنِ أن قرد إيريك لن يستمر في الثرثرة بأي حال. في الواقع، نحن الاثنان كنا متأكدين من

أنه سيستمر؛ لذا قدمت إليه الأداة الشاملة المفضلة لدي للإجابة عن ثرثرة القرد.

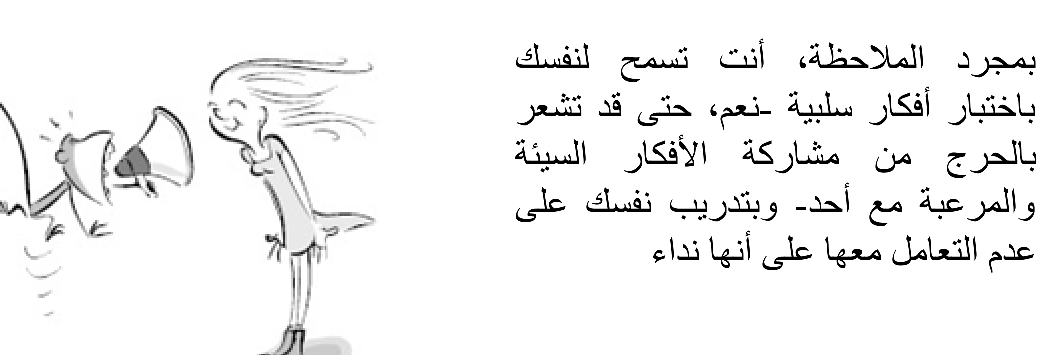
اشكر القرد

مثل كل عملائي، عند التعامل مع الأفكار المقلقة، كانت غريزة إيريك هي أن يحجبها ويمنعها. عندما لم ينجح ذلك، كان يناقش ويحاجج، ويضع مبررات لعدم وجود حاجة للقلق. ومثلنا جميعًا، نادرًا ما كان ينجح إيريك.

القرد هو قوة من قوى الطبيعة، وكجميع القوى التي لا يمكن السيطرة عليها، ما نقاومه يبقى. لا يمكنك تجاهل، أو كبت، أو مناقشة القرد! بالنسبة للقرد، محاولتك عدم التفكير في التهديد المدرك إنما سيؤكد على التهديد، مما يضمن المزيد من الثرثرة، ولكن لترسل للقرد الرسالة التي تريد إرسالها، وهي أنني مدرك للمشكلة ويمكنني التعامل معها، عليك أن تتركه يعبر عن نفسه.

بالطبع، تعبير القرد عن نفسه لا يعني أنك تخضع له. ببساطة، لاحظ الثرثرة من دون الحكم عليها أو الاستجابة لها بأي رد فعل. ملاحظة القرد أشبه بملاحظة الإذاعة في المطار التي تحذر من ترك الأمتعة في الصالة. مهما كانت الفكرة مزعجة ومتكررة، استمر بملاحظتها، مرارًا وتكرارًا.

بمجرد الملاحظة، أنت تسمح لنفسك باختبار أفكار سلبية -نعم، حتى قد تشعر بالحرج من مشاركة الأفكار السيئة والمرعبة مع أحد- وبتدريب نفسك على عدم التعامل معها على أنها نداء



للقيام بفعل. أنت بذلك تخلق مسافة أكثر صحة بينك وبين القرد؛ لتصبح مشاهدًا ولست مشاركًا في عملية القلق.

لذلك، عندما تصبح ثرثرة القرد عالية كفاية لصرف انتباهك، ومن شبه المؤكد سيحدث ذلك، سيكون سلوكك هو أن تلاحظ الأفكار المقلقة وتتابع أمورك. ولكي تذكر نفسك بأنك ترفض الدخول في ثرثرة القرد بدلًا من محاولة إسكاته، أقترح عليك أن تعترف بهذه الأفكار بشكر بسيط.

هذا صحيح، كن لبقًا! فالمخلوق الصغير، رغم سوء إرشاده، يحاول فقط القيام بعمله لإبقائنا في أمان. مثل طفل يحبو في ثورة غضب، لن يهدأ القرد بالمنطق. مثل الإنذار بالحريق، لا يمكن تجاهله؛ لذا اعترف بالقرد بلباقة وتابع طريقك. وهذا ما بدا عليه الأمر بالنسبة لإيريك عندما تعرض لكم هائل من الثرثرة حول حديثه القادم مع موظفته.

- ثرثرة القرد: ربما ارتكبت خطًا بحسن نية. ستكون مواجهتها مجحفة!

- إيريك: شكرًا يا قرد.
- ثرثرة القرد: إذا واجهت الموظفين، سيكرهونك وستكون منبوذًا في شركتك!
- إيريك: شكرًا يا قرد.
- ثرثرة القرد: لا يمكنك تهديد أو طرد زوجة صديقك. سيكون هذا خيانة لا تغتفر!
- إيريك: شكرًا يا قرد.

تذكر أن ما تلاحظه هو فكرة فحسب، فكرة هي حصيلة عقل مستولى عليه. في كل مرة تلاحظها وترفض التصرف على أساسها، تكبر المسافة بينك وبين تلك الفكرة، وكلما استرددت المزيد من السيطرة على عقلك. كل تكرار لملاحظة الثرثرة، والاعتراف بالثرثرة، وإهمال الثرثرة، سيجعلك أقوى وأكثر براعة في استرداد عقلك، مثل أي تمرين آخر.

إذا وجدت نفسك تواجه ثرثرة القرد بذرائع لك، توقف. فالقرد لا يتعلم من المحاججة والمناقشة. بل يتعلم عقل القرد إما من: 1) تلقي التأكيد على إدراكه للتهديد، أو، 2) عدم تلقي تأكيد على إدراكه للتهديد. لقد كنت تعلم القرد الدرس الخطأ طوال حياتك بتأكيدك على الإدراك من خلال مقاومته. لقد حان الوقت لتتوقف. أوضح رسالة يمكنك أن ترسلها لعقل القرد الثرثار هي ملاحظته، وشكره، والعودة، مرارًا وتكرارًا، إلى استراتيجيتك وعقليتك التوسعية الجديدة.

هدفك هو تجاوز نداء القرد للقيام بفعل، وليس إغراقه أو إحباطه بأي حال من الأحوال. فأنت تبني مناعة، بحيث مهما بلغت شدة أو تواتر الثرثرة، يمكنك المتابعة بعمد نحو أهدافك الشخصية وتوسيع عالمك.

جلسة القلق

في الأسبوع التالي، أثناء جلستي مع إيريك، أخبرني أنه بسبب تضارب في المواعيد، لا زال اجتماعه مع الموظفة بعد عدة أيام. وهذا ما أعطى القرد الكثير من الوقت الإضافي ليثرثر توقعات عن المواجهة.

كان إيريك قادرًا على الملاحظة، والاعتراف، وإهمال الأفكار المقلقة بعبارة شكرًا يا قرد بثبات جيد، على الأقل خلال النهار. ولكن في الليل، عندما كان متعبًا، كان يقع مجددًا في دورة من القلق. بدا الاستلقاء في الظلام وشكر القرد أمرًا سخيفًا بالنسبة له ولم يساعده على النوم. كان إيريك مستعدًا للأداة المضادة للثرثرة ذات القوة الصناعية، وهي
جلسة القلق.

آمل أنك بدأت تعتاد على التناقضات في هذا الكتاب. جلسة القلق هي تمامًا ما تدل عليه الكلمة، هي وقت لتشعر فيه بالقلق، ولكن لهدف! الفرق هو أن جلسة القلق هي وقتك أنت. أنت تقرر متى تحس بالقلق وما الذي تحس بالقلق لأجله، وليس القرد.

وهذا فيه فرق أكبر مما يبدو عليه، القلق هي فعل ذهني نقوم به كاستجابة لتهديد مدرك، وبهذا فهي سلوك أمان مصمم لتجنب المشاعر السلبية التي ترافق الأفكار. عندما تقرر من محض إرادتك، من دون مدخلات القرد، أن تخصص وقتًا تسمح فيه بالتعبير عن الأفكار المقلقة -من دون محاولة حل أي مشكلة- أنت تضع الأجندة. أنت تأخذ موقفًا مختلفًا حيال القلق.

بهذا الموقف الجديد أنت تسوِّي أرض اللعب. إنه أشبه بمواجهة متنمر. تكون الرسالة: هذا هو حيّ. هات ما عندك! أستطيع التعامل معه.



تتحول القلق التي تتم بهذه الطريقة، بالخطة والهدف، من استراتيجية أمان إلى استراتيجية توسعية. أنت بنفسك تجلب الأفكار المقلقة ولا تحاول مقاومتها. فيجوع القرد.

جلسة الرهبة

خصص فترة من الوقت خلال نهارك تكرسها للرهبة بالكامل. ضع تنبيهًا أو إشارة في تقويمك تمامًا كما تفعل لأي التزام مهم. بما أنه -كما خمَّنتَ- لن يكون شيئًا تتوق إليه، أقترح أن تخصص فترة من الوقت قُبيل ممارستك لشيء ممتع، مثل مقابلة صديق، أو مشاهدة فيلم، أو أي وسيلة ترفيه أخرى.

وعندما يحين موعدك مع القلق، أوجد لك مكانًا لن يزعجك فيه أحد، واضبط المؤقت لعشر أو عشرين دقيقة، وانطلق. اشعر بالقلق قدر ما تستطيع، ولا تتوقف إلى أن يرن جرس المؤقت.

تذكر ألا تناقش أو تكبت الأفكار والمشاعر التي تبرز. أنت المتحكم هنا وهذا ما طلبته أنت، لقد اخترت أن تفتح البوابة، وأن تسمح لكل شيء تفكر وتشعر به أن يعبر بحرية خلالك، دون مقاومة أي شيء. قد يغريك حل مشاكل بعض همومك، ولكن لا تفعل ذلك. لا إصلاح، فقط إحساس!

وعلى العكس، قد يحاول عقلك الابتعاد عن الأفكار المقلقة وستجد نفسك تفكر بأشياء لطيفة لا ترتبط بالمشاعر. أعد التركيز على الأفكار المقلقة. فهذه جلسة القلق، عندما تكون نيتك القلق. كلما عدت إلى القلق، كان ذلك أفضل.

ولتحقيق أقصى فعالية من جلسة القلق قد تجد من المفيد كتابة حوار تقرأه بصوت عال أو تسجله وتستمع إليه، وهذا ما فعله إيريك، ولكي يكتب الحوار، سألته سؤالين وطلبت أن يجيب عنهما بالتفصيل قدر الإمكان، ومن دون تنميق أو تدبيج.

1. ما أسوأ ما قد يحدث؟

2. إذا تحقق فعلًا، فماذا سيعني ذلك عني، وعن حياتي، وعن مستقبلي؟

أخبرته أن يفيض بما عنده، كما لو أنه يكتب قصة فيلم رعب - أسوأ سيناريو ممكن أن يحدث له، وهذا ما كتبه:

ستهين موظفتي زبونًا آخر وسنخسر الزبون، وعندما أواجهها ستغضب مني، وستصرخ وتنكر كل شيء، وتقول إنه ليس خطؤها. كل مَن في المكتب سيقف في صفها، وستعود إلى المنزل وتخبر زوجها كم أنا حقير. وسيغضب هو أيضًا وسيواجهني شخصيًّا؛ ليخبرني بأنني ظالم وأنني تجاوزت الحدود وأن صداقتنا قد انتهت، ثم سيخبر جميع معارفنا كم أنا حقير، وسينقلب الجميع ضدي، وسيكرهني كل من أعمل معه بالإضافة إلى أصدقائي الذين أهتم بأمرهم
وسأصبح وحيدًا.

عندما قرأ إيريك ما كتبه، استطاع أن يرى أنه أبعد من المتوقع حصوله بعض الشيء. قال لي: «ولكن هذا لن يمنعني من الشعور بالقلق حيال الأمر»، فأجبت: «جيد». ما دام أنه يثير القرد لإطلاق الإنذار، فسيكون من المفيد استخدامه في جلسة القلق.

كجميع الأدوات، ستكون جلسة القلق أكثر فعالية إذا تمرنت عليها بانتظام وبتكرار، وأنا أوصي عملائي بتخصيص وقت رهبة يومي لمدة أسبوع على الأقل. تذكر أن المرونة تبنى بالتكرار؛ لتحميل نسخة من ورقة عمل هذا التمرين، قم بزيارة الموقع http://www.newharbinger.com/35067.

بالإضافة إلى المرونة التي ستتراكم من التمرين بحد ذاته، ستحصل على الميزة الإضافية وهي نوع آخر من الاستراتيجية التوسعية التي يمكنك استخدامها عندما تتعرض للصدمة من ثرثرة القرد. يمكنك أن تقول لنفسك سأقلق حيال هذا الأمر في جلسة القلق غدًا. ينجح تأجيل القلق إلى الوقت الذي تكون أنت فيه المسيطر لأنك توقفت عن تغذية القرد.

عندما لا تغذي القرد، أنت من يحصل على الموز؛ حيث تكتسب خبرة ومعرفة جديدة

تخلق ممرات عصبية جديدة في دماغك. أنت تتعلم أن محتويات الأفكار المقلقة ليست مهمة وأنك لست بحاجة للتصرف على أساسها. تبدأ هذه الأفكار



الملحة التي ترددت من قبل في رأسك لتبدو على ما هي عليه في الحقيقة: أووو-ووو-ووو! ثرثرة قرد. يمكنك احتمالها. فأنت تتوسع.

المزج والتوافق

التعامل مع القلق ليس مجرد تمرين ذهني، بل هو رياضة لكل الجسم. عندما تستخدم أدوات ثرثرة القرد المذكورة في هذا الفصل، ستظهر المشاعر الضرورية التي وصفتها في الفصل السابق بكامل قوتها. وستحتاج لاستخدام الأدوات في ذلك الفصل، التنفس الترحيبي وطلب المزيد، بالتزامن مع شكرًا يا قرد وجلسة القلق.

الأكثر من ذلك، لا يمكن استخدام الأدوات في هذين الفصلين بشكل فردي وجماعي فحسب، بل وبشكل متداخل أيضًا. على سبيل المثال، يمكنك أن تستجيب لثرثرة القرد بالتنفس الترحيبي. ويمكنك أن تشكر القرد على المشاعر السلبية، ويمكنك أن تطلب المزيد من الأحاسيس الجسدية المزعجة أثناء جلسة القلق. امزج ووافق بين هذه الأدوات بحرية. فكلما استخدمتها، وكلما ازدادت المواقف التي تستخدمها فيها، كلما طورت مرونة أكبر في النهاية.

لاحظ كلمة «في النهاية» في الجملة السابقة. تتطلب الأدوات الجديدة مجموعة جديدة من المهارات. وتحرك معالجة المشاعر الضرورية عضلات ضمرت عند معظمنا منذ زمن، وبما أن عقلية القرد الحالية لديك تؤثر على كل موقف في حياتك بدرجة أو بأخرى، فأمامك الكثير من تمرين التوسع بانتظارك. وأي تغيير تصنعه في سلوكك وطريقة تفكيرك سيأخذ الكثير من التكرار حتى يصبح السلوك أو التفكير الافتراضي.

بينما قد يبدو هذا خبرًا سيئًا، إنه في الواقع جيد. تذكر أننا نتمرن هنا - توسيع حياتك! كلما توسعت، كلما استطعت ملاحقة أهدافك بحرية وكلما كنت أكثر مرونة وليونة عندما تواجه العقبات.

سأتحدث في الفصل التالي عن أداتين أخريين لتمرين التوسع، كل واحدة منها مختلفة جدًّا بطبيعتها. إحداهما إدراكية والأخرى ملموسة. إحداهما ستحفز نشاطك والأخرى ستثبته. إنهما فعالتان بشكل فردي، ومجموعتان لا يمكن إيقافهما. بمجرد أن تفهم قوتهما المتضافرة، لن تريد التمرن من دونهما.

خلاصة الفصل السابع



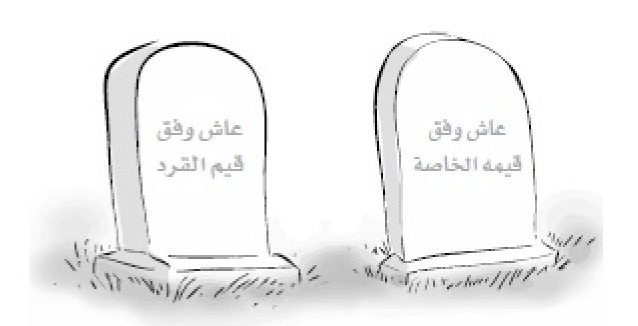
القلق هو ليس أكثر من ثرثرة قرد، وستتلاشى إذا رحبت بها واحتملتها، بدل مقاومتها أو اتخاذ موقف ضدها.

الفصل الثامن: الهدف والخطة

هل تذكر أول مرة نظر فيها معلم المدرسة الابتدائية أو أحد زملائك في الصف إلى رسمتك اللطيفة الملونة بألوان الشمع وقال: «لا يبدو هذا كحصان!» أو المرة الأولى التي سمعك فيها صديق أو قريب صدفة وأنت تغني لنفسك فأبدى استياءه بشكل تعبيري بوجهه؟ في هذه اللحظات الحساسة التي أدركنا فيها لأول مرة أن متعة التعبير عن النفس تأتي مع ثمن، وأن ثمن الإبداع هو حكم الآخرين عليك.

إن كنا لا نستطيع احتمال الخوف المبدئي الذي يحفزه حكم الآخرين -الطرد من الجماعة- نتعلم توقع هذه الأحكام ونتقمصها، فنضع ألوان الشمع جانبًا. ونتوقف عن الغناء. وندعي أننا لا نملك أي موهبة. قال بابلو بيكاسو ذات مرة «كل طفل فنان، ولكن المشكلة هي كيف نبقى فنانين عندما نكبر».

ليس من المقدَّر لنا جميعًا أن نكون فنانين بصريين، بالطبع، ولكن ماذا عن فن العيش؟ هل نحن ملتزمون بضروريات البقاء لدرجة تمنعنا من التنعّم بقيمنا الأسمى؟ لأننا متحفزون بشكل دائم بتنبيه القرد أووو-ووو-ووو! ولأن المشاعر السلبية تستولي علينا، نحن ملزمون بلعبة ذات قواعد شديدة الصرامة. نحن نحاول أن نكون متيقنين، وأن نسعد الآخرين، ولكن هذه بدائل رخيصة عن الهدف الحقيقي للعيش. إذا استمررنا في تكريس حياتنا للبقاء فحسب، والتضحية بالقيم مثل الابداع والعفوية - والأهداف الشخصية التي تعتمد على هذه القيم - فسنجد أنفسنا نادمين عاجلًا أم آجلًا.



سواء أكنت فنانًا أم محاسبًا، هذا هو التحدي بالنسبة لك. هل ستعيش وفق قيم القرد -تبغي الأمان مهما كان الثمن- أم بحسب قيمك أنت؟ لا أعرف على وجه التأكيد الهدف من وجودنا على هذا الكوكب، ولكنني متأكدة من أن الغاية هي أكثر من مجرد البقاء.

الطفل الذي يتمتم أغنية أثناء رسمه لوحته الفنية الشخصية، والفنان في مرسمه، الذي وهو يبتكر بجرأة أنواعًا من اللوحات التي لم توجد من قبل، كلاهما يعيشان بحسب قيمهما الشخصية: التعبير

عن الذات، والأصالة، والفضول، والاستقلالية، والتواصل، والشجاعة، والمتعة، على سبيل الذكر لا الحصر. فنحن جميعًا فنانون، نمارس فن العيش، فما القيم التي ستلهم نشاطك؟

لمساعدتك في الإجابة عن هذا السؤال، إليك قائمة ببعض القيم الإنسانية التوسعية، ستمنح أي واحدة، أو مجموعة، منها هدفًا واتجاهًا لنشاطك. ضع دائرة على القيم التي تلائمك، أو من الأفضل من ذلك، أن تكتب قائمتك القصيرة الخاصة بك تضعها في مكان يكون من المفيد الرجوع إليها في المستقبل. يمكنك أن تحمل قائمة القيم من الموقع
.http://www.newharbinger.com/35067

قبول الذات

المرونة

الليونة

الانفتاح

حضور الذهن/ اليقظة

الصحة

الروحانيات

الاستقلالية

التعبير عن الذات

المسؤولية

الشرف

الحب

الإبداع

الشجاعة

الصدق

المتعة / التسلية

السلام

التعاطف

الأصالة

الثقة

الالتزام حس الفكاهة

روح المغامرة النمو والازدهار

القيم في العمل

إن القيم خارج سياقها هي مجرد كلمات ذات معنىً قليل، ولكن لكي نرى كيف تعمل كإلهام وتوجيه في النشاط التوسعي، دعونا نزور ماريا، وإيريك، وسامانثا من جديد.

أرادت ماريا أن تتجاوز مشكلة توهم المرض، وكانت مستعدة لتشعر بالمزيد من القلق على المدى القصير بتخليها عن بعض استراتيجيات الأمان كالتحقق والبحث عن الاطمئنان، فحددت لنفسها عقلية توسعية لتصقلها، عقلية سمحت بوجود الشك في أحاسيسها الجسدية، لقد كانت خطة جيدة وسليمة، بعد أن تعبت من التصاقها ببر الأمان، أصبحت ماريا مستعدة لأن تندفع نحو المياه المجهولة، ولكن ماذا تفعل عندما تصبح المياه عنيفة؟ ما القيم التي ستلهم ماريا وتساعدها على البقاء في الدرب الصحيح؟

عندما سألت ماريا ما القيم الأهم بالنسبة لها أكثر من الشعور بالأمان واليقين؟ كانت مندهشة من صعوبة تحديدها، ولكن عندما أريتها مخطط القيم لم تواجه مشكلة في تسمية قيمها.

التسلية، المرونة، روح المغامرة، الليونة، حضور الذهن.

اقترحت على ماريا أن تدخل هذه القيم على هاتفها الذكي، فعندما تشعر أنها تائهة وأنها بحاجة لتتذكر اتجاهها، ستذكرها هذه القيم بما يلهم نشاطها، وهذا بالتحديد ما فعلته القيم.

كان نشاط إيريك التوسعي هو تقييد الوقت الذي سمح لنفسه فيه باتخاذ القرارات، وقبول الدعوات إلى المناسبات الاجتماعية، هددت هاتان النيتان عقلية القرد عنده - إذا ارتكب الأخطاء فسيحكم عليه الآخرون ويرفضونه. سألت إيريك لماذا كان يرغب بفعل ذلك. ماهو أهم من الأمان بالنسبة له؟ هذه هي القيم التي وضعها:

قبول الذات، الالتزام، الأصالة، النمو، المرونة، الشجاعة.

احتفظ إيريك بقائمة هذه القيم خلف بطاقة عمله في محفظته حيث يسهل الوصول إليها دائمًا. وغالبًا ما استخدمها خلال فترة نشاطه.

لطالما كانت القيمة الوحيدة التي تحترمها سامانثا وتلتزم بها هي سلامة ابنها. رغم أنها قيمة نبيلة، كانت تعلم سامانثا أنها لم تكن تقودها إلى الاتجاه الذي أرادته - بل عادة إلى هاتفها أو دفتر حساباتها.

عندما نظرت إلى قائمة القيم، تمكنت من إيجاد بعض البدائل القيمة. كما وعدلت عليها قليلًا من أجل الوضوح.

صحتي (أنا)، الثقة، (بابني)، المسؤولية (تجاه نفسي).

ولتذكير نفسها بقيمها، غيرت صورة خلفية هاتفها الذكي من صورة ابنها إلى صورتها. وعندما كانت تميل إلى الاتصال به والاطمئنان عليه، كانت تذكرها خلفية الشاشة لمن يجب أن تولي مسؤوليتها الحقيقية. خططت لأن تعيد صورة الخلفية من جديد ولكن فقط عندما ترتب قيمها بشكل صحيح.

هل تقودك عقلية عدم تحمل الشك، أو المثالية، أو المبالغة في تحمل مسؤولية الآخرين، بعيدًا عن قيمك أنت؟ ما الضريبة التي تدفعها في حياتك؟ ما القيم التي تريد أن توجهك؟



من باب التمرين فقط، تخيل نفسك في المواقف التالية، ووعليك اختيار الاتجاهات المناسبة بالاستناد إلى قيم مختلفة.

أنت تمشي في مدينة جديدة، وتشعر بالجوع، ولديك ساعة لتقضيها.

مطعم من خمس نجوم.

القيمة: روح المغامرة	**الاتجاه:** اسأل مواطنًا محليًّا عن توصيات واتبعها بغض النظر.

يرأس مديرك اجتماعًا سيذهب باتجاه لا توافق عليه أنت.

القيمة: الأمان	**الاتجاه:** لا تقل أي شيء واترك الاجتماع يجري في سياقه.
القيمة: الأصالة	**الاتجاه:** أخبر المجموعة عن اعتراضك واقترح تصرفًا بديلاً.

شريكك غير راض عن فوضى مساحتك المعيشية المشتركة.

القيمة: الأمان	**الاتجاه:** فاجئ شريكك بالتنظيف بينما يكون غائبًا.
القيمة: المتعة	**الاتجاه:** ابدأ طقس «جُمعة التنظيف»، حيث تقومان معًا بالتنظيف بينما تستمع إلى الموسيقى المفضلة.

ترى شخصًا في مناسبة ولا تتذكّر اسمه.

القيمة: الأمان	**الاتجاه:** تتجنب الشخص إلى أن تتذكر أو تعرف اسمه.
القيمة: العفوية	**الاتجاه:** تقترب من الشخص ويدك مفتوحة للمصافحة، وتذكره باسمك.

هذه بضعة أمثلة عن مواقف غالبًا ما نجد أنفسنا فيها، حيث ننسى قيمنا بسهولة. ويواجه معظمنا العشرات منها في يوم ما، بعضها جبار بما يكفي ليجعلنا نتساءل كيف سأتذكر قيمي عندما يطلق القرد الإنذار؟

تخطيط المسار

لرجال الأعمال خطة عمل، وللمدارس مناهج، وللسياسيين منصات، وللمنظمات تصريحات مهمات، وللدول دساتير. وأنت أيضًا ستستفيد من تخطيط وتوثيق هدف نشاطك، وكيف تنوي ممارسة قيمك.

لقد بنيت مخطط توسع لعملائي يساعدهم على إبقاء نشاطهم ضمن المسار، وهو يحتوي على كل عناصر نشاط التوسع: الموقف الذي اخترته كفرصة للنمو، القيم الشخصية التي سترشدك، عقلية القرد والاستراتيجيات القديمة، عقليتك التوسعية الجديدة واستراتيجياتها، وأخيرًا، المشاعر الضرورية التي ستواجهها. عندما يبدأ عملائي أي نشاط، نملأ المخطط معًا وأشجعهم على قراءته كل يوم.

ساعدت مخططات التوسع عملائي لدرجة كبيرة إلى أن أصبحت أستخدمها كثيرًا في نشاطي الشخصي، وأود أن أشاركك أحد هذه المخططات. تتذكر كيف كان خوفي من ارتكاب الأخطاء يقف في طريق تأليفي للكتاب. فيما يلي مخطط توسعي أكملته ليساعدني في كسر عقلية القرد المثالية.

المشكلة/الفرصة: الكتابة

القيم: الأصالة، قبول الذات، الإبداع، الشجاعة

عقلية القرد	**العقلية التوسعية**
يجب أن أعرف ما سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيدًا. إذا لم أقم به بشكل مثالي سيبدو أنني لست جيدة كفاية	الإبداع يحتوي على المخاطرة. أداء الأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد قيمتي كشخص
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
إجراء المزيد من البحث الانتظار إلى أن أشعر بصفاء الذهن. عندما أشعر بالإحباط، أتوقف.	تحديد المدة الزمنية التي سأكتب فيها لتكون 30 دقيقة. أكتب بحرية، وأسمح بالعيوب. أستخدم الترحيب بالنفس.

المشاعر الضرورية: قلق، اضطراب، إحباط

تأتي فعالية مخطط التوسع من حقيقة أنك قبل أن تملأ كل حقل، عليك أن تفكر. إذ يستحق النشاط التوسعي، بل يتطلب في الواقع، تحضيرًا عميقاً. أما ممارسة أي موقف نشاط من دون خطة يستدعي استيلاء القرد على العقل. وسيكون الأمر أشبه بمحاولة الدفاع في فريق كرة قدم من دون استراتيجية للعب.

لا أدخل عادة في مواقف وأنا أفكر أريد أن أكون حقيقية، ومبدعة، ومتسامحة مع نفسي. ولكن بكتابة هذه القيم على الورق، جعلتها حقيقية أكثر وجزء مكمّل لهدفي الإجمالي. على وجه مشابه، فإن توثيق كل من عقلية القرد واستراتيجيات الأمان وبدائلها التوسعية ألقى عليها الضوء براحة كبيرة، مما جعل الخيارات التي انتظرتني أكثر وضوحًا. كما ساعد توقع المشاعر الضرورية ووضعها على الورق في تحضير نفسي لمهمة الترحيب واحتمال هذه المشاعر. لاحظ أنني ذكرت نفسي بأن الترحيب بالقلق بتنفسي هو استراتيجية توسعية. من الرائع أن تتذكر أن معالجة القلق هو أمر طبيعي مثل التنفس.

أود منك أن تأخذ بضع دقائق لتملأ مخططًا توسعيًا لك. قم بتحميل ورقة عمل المخطط التوسعي من موقع http://www.newharbinger.com/35067 واتبع الخطوات أدناه لتعبئته. بالرؤية التي يمنحك إياها هذا التمرين، ستكتسب ميزة كبيرة تفوق ما كان بين يديك في السابق، وعندما يطلق القرد الإنذار، ستكون مستعدًّا!

مخطط التوسع

1. فكر في موقف صعب. قد تكون هذه مهمة أو نشاط كنت تأجله، أو قرار تجد صعوبة في اتخاذه، أو مناسبة قادمة تصيبك بالتوتر، أو موقف يصعب فيه قول «لا» والدفاع عن نفسك، أو قلق مزمن لطالما أزعجك، واكتب هذا الموقف في الحقل الأول عند كلمة «فرصة».

2. حدد القيم ذات الأهمية القصوى بالنسبة لك في هذا الموقف، فهي تقدم الإرشاد الذي تريده للاستمرار، وما تريد تقويته وتنميته بالعمل على هذه المشكلة. أجد من المفيد جدًّا استخدام قائمة القيم التي عرضتها سابقًا في هذا الفصل كمرجع لك.

3. حدد عقليات القرد المحفزة في هذا الموقف، فهذا وقت مناسب لمراجعة الأمثلة عن عقليات القرد الموجودة في الفصل الخامس. (بعنوان ما وراء اليقين، ما وراء المثالية، وما وراء المبالغة في تحمل المسؤولية. ويمكنك أيضًا تحميلها من موقع (http://www.newharbinger.com/35067).

4. حدد العقلية التوسعية التي يمكنها مواجهة عقلية القرد. يمكنك الرجوع إلى الفقرات نفسها في الفصل الخامس أو ملفات التحميل المشار إليها في الخطوة الثالثة.

5. ضع قائمة عن استراتيجيات الأمان التي استخدمتها في الماضي. أفضل سؤال تطرحه على نفسك هو ماذا أفعل لأمنع الأسوأ من الحدوث؟ يمكنك أيضًا الرجوع إلى استراتيجيات الأمان الشائعة الموجودة في الفصل الرابع، أو يمكنك تحميلها من موقع (http://www.newharbinger.com/35067).

6. ضع قائمة بالاستراتيجيات التوسعية التي تنوي استخدامها (وهي عادة عكس استراتيجيات الأمان.)

7. أخيرًا، اكتب المشاعر الضرورية التي ستحتاج للتعرض لها والترحيب بها من أجل التقدم، وهذا يشتمل على أحاسيس الكر أو الفر وعلى المشاعر السلبية، وفيما يلي قائمة صغيرة بالمشاعر الضرورية لتساعدك في توقع ما هي.

إحراج	قلق
ذنب	غضب
يأس	ذعر
خزي	إحباط

إنَّ ملء مخطط توسعي هو بداية التفوق على موقف سبق وشعرت فيه بالاضطراب. أنت تسترد القيم التي كنت تضحي بها في سبيل أمانك، وتعترف بعقليتك واستراتيجياتك القديمة، وتحدد العقلية

والاستراتيجيات الجديدة. كما تختار المشاعر الضرورية المستعد للترحيب بها لكي تصل إلى هدفك.

لعل الأكثر فعالية في إكمال مخطط التوسع هو أنك عندما تكون مستعدًّا تمامًا لما هو آتٍ، أنت تسلب ميزة حساسة من القرد ـ عنصر المفاجأة. يأمر القرد جهاز التنبيه العصبي الذي ينتقل بسرعة تصل حتى 200 ميل في الساعة. من دون إنذار، يمكنه أن يستولي عليك قبل أن تأخذ نفسًا ـ ما لم تكن تتوقعه. بينما عندما تكون أنت على أهبة الاستعداد والجاهزية، ستكون من يقوم بالمفاجأة.

عندما يكون لديك خطة وهدف، تصبح أصغر المواقف التي تجعلك قلقًا فرصة للتوسع في حياتك. في الفصل التالي، سنتعلم كيف نخلق هذه الفرص لنتمرن بها بدل الانتظار ليفاجئنا القرد.



خلاصة الفصل الثامن



عندما نستبدل قيمة الأمان الخاصة بالقرد بقيمنا الشخصية، ونخطط للمواقف لنتمرن فيها على الالتزام بهذه القيم، وأننا نوسع حياتنا.

الفصل التاسع: تخفيض المخاطرة

قبل عدة عقود، عندما كانت ألعاب الفيديو في بدايتها، كان ابني ذو السنوات الست يلعب لعبة ظريفة تسمى Lemmings وفي إحدى الأيام دخل زوجي وقال: «واو، هذا يبدو مسليًّا، هل يمكنني أن ألعب؟» وفي أقل من دقيقة كان مصدومًا تمامًا. «أظن أنني لست جيدًا في ألعاب الفيديو،» قال بتنهد.

التفت حكيمنا الصغير ووضع يده على كتف أبيه وقال: «لا عليك يا أبي، أنت لست مستعدًّا للمستوى 34».



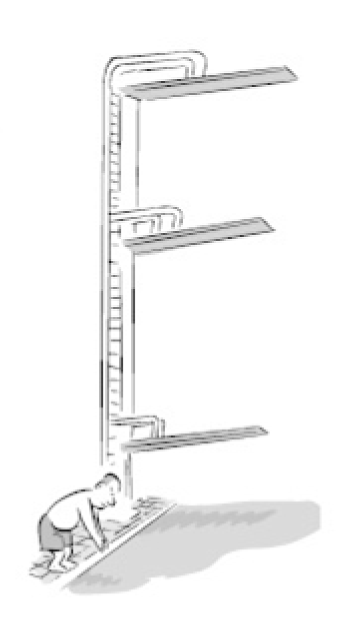
المستوى الأول

قد تبدأ نهارك صباح الغد بأفضل النوايا، كمواجهة كل إنذار من عقل القرد باستجابة جديدة، والترحيب بالمشاعر الضرورية حين ظهورها، ولكن بقدر ما تكون مصممًا، إلا أن فرصك في إنهاء النهار من دون الاستيلاء عليك تشبه فرص زوجي في إتمام المستوى 34 من لعبة Lemmings، فالحفاظ على عقلية توسعية صعب بشكل لا يوصف عندما تكون مغشّى البصيرة من القرد بجرعات عالية من القلق.

ولكي تطور بعض المرونة تجاه القلق، فإن أفضل فاعلية تملكها أثناء نشاطك هي أن تبدأ من المستوى الأول، وهذا يعني اختيار مواقف لنشاطك تعلم أنها لا تشكل تهديدًا عظيمًا على بقائك، فالمواقف ذات المخاطرة المنخفضة أقل احتمالًا أن تحفز قلقًا غامرًا، وستكون أكثر قدرة على الحفاظ على عقليتك واستراتيجيتك التوسعية.

على سبيل المثال، هل تجعلك مبالغتك في تحمل المسؤولية أن عملاً إضافيا تعمل الكثير من الوقت الإضافي؟ بينما تستطيع أن تحدد موعدًا مع مديرك لوضع حدود واضحة، ستكون أفضل حالًا في مستوى أقل مثل التخطيط لمغادرة مكتبك في الموعد المحدد في ذلك اليوم. إذا كنت تواجه صعوبة في اتخاذ القرارات لأنك

بحاجة لأن تكون متيقنًا، قبل أن تفكر في خطة التقاعد، اذهب إلى محل آيس كريم وجرب نكهة لم



تجربها من قبل. لست بحاجة لأن تقدم برنامج حوار TED لمعالجة قلق الأداء، بل حاول طهي العشاء للأصدقاء، مما سيتحدى أيضًا عقلية القرد المثالية. مع أن هذه المواقف ذات المخاطرة المنخفضة قد تبدو ذات عواقب قليلة، ستتعلم أكثر مما تعتقد، وإليك السبب.

بما أن عقلية القرد واسعة بحجم نظام، فإن استراتيجيات الأمان التي تستخدمها في المواقف ذات القلق القليل هي نفسها التي تستخدمها في مواقف القلق الشديد. سواء أكنت تفاوض على صفقة بقيمة مليون دولار في العمل أم تفاوض على أي نمط أفلام مع شريكك، فإن القرد موجود. سواء كنت تختار كلية، أم تختار زوج أقراط، يتدخل الأمان. كل موقف تقريبًا خلال نهارك يعزز قيمك ضد قيم القرد. كل المواقف، بغض النظر إن كانت روتينية أو غير مهمة، هي فرص لممارسة عقليتك الجديدة. إليك بعض المواقف التي اختار عملائي التمرن عليها.

لم تتجلَّ مثالية إيريك في عمله فقط بل وفي حياته الشخصية. لم يكن يذهب إلى النادي الرياضي بسبب وزنه الزائد، ولم يطبخ لنفسه شيئًا لأنه قد ينسى إضافة مكون أو يحرق شيئًا، ولم يدخل في أحاديث قصيرة مع الجيران لأنه قد يقول شيئًا خاطئًا. أصبحت كل هذه المواقف تمارين ذات مخاطرة منخفضة له.

احتاجت ماريا أن تكن متيقنة ليس فقط عن صحتها ولكن عن أحوالها المادية وأصدقائها وعن مشترياتها. فكانت تستثمر فقط في سندات الخزانة قصيرة الأجل، وتتواصل مع أشخاص من طائفتها فقط، وكانت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار حول شراء زوج من الأحذية. وبنحو مماثل، شعرت سامانثا بالمسؤولية تجاه الحيوانات الأليفة الضالة التي رأتها في الإعلانات، وكانت مترددة في إزعاج معدِّ القهوة لتطلب منه المزيد من القهوة عندما يفرغ الإبريق. لم يكن عليهما البحث طويلًا لإيجاد مواقف التمرين المناسبة.

ماهو المستوى الأول بالنسبة لك؟ هناك الكثير من الاقتراحات، ولكن سيكون الخيار خيارك أنت. حاول أن تصل إلى النقطة المناسبة، حيث يبرز ما يكفي من القلق أو من أحاسيس الكر أو الفر

لتتحداها، دون أن تصل إلى نقطة تعود فيها إلى استراتيجية الأمان.

على الأرجح أنك كونت حتى الآن فكرة جيدة عن عقلية القرد التي تعمل بتوجيهها من بين العقليات الثلاث، ولكل واحدة منها مجموعة معينة من الفرص للتوسع. أتمنى أن تلهمك هذه المواقف التي أدرجتها هنا. قد تبدو بعض المواقف هزلية وبسيطة لدرجة تدهشك، بينما تجد بعضها الآخر جسيمًا بالنسبة لك. بغض النظر عن كبر أو صغر الموقف، كل فرصة ستخلق تحديًا. فإذا تذكرت أن تختار الفرص التي تقع خارج منطقة الأمان الحالية، بمخاطر تستطيع التعامل معها، سيكون نشاطك مثمرًا ومستديمًا.

الاحتفاء بالعيوب

فيما يلي بعض الفرص لعقلية القرد المثالية، التي لا تسمح بارتكاب الأخطاء. تتضمن القيم التي تريد تنميتها الإبداع، والمجازفة، وروح المغامرة. وأضف قبول الذات والتعاطف إلى القائمة؛ لأنك ستحتاجها عندما تقترف أخطاءك المحتومة. كما أنك ستحتاج إلى المرونة والليونة لكي تتعافى من الأخطاء.



تتسم العقلية التي تحتفي بالعيوب بالمعتقدات التالية:

- أعلم أنني سأقوم ببعض الأشياء بشكل جيد وغيرها بشكل سيء، ولا يعكس أي منهما قيمتي كشخص. (قبول الذات غير شرطي).
- الأخطاء، والأحكام، والانتقادات هي إشارات إلى أنني أخذت مجازفة واغتنمت فرصة للتقدم.
- دافعي هو الامتياز والإبداع والهدف.
- أن أقدم أفضل ما عندي هو أهم من مقارنة نفسي بإنجازات الآخرين.
- أن تُعاب وتتعرض للخطأ هو جزء من كونك إنسانًا.

فيما يلي بعض الأمثلة عن استراتيجيات أمان العقلية المثالية التي نستخدمها في مواقف شائعة، بالإضافة إلى الاستراتيجيات التوسعية البديلة التي يمكنك التمرن على استخدامها كبديل.

- **استراتيجية الأمان:** تدقيق الرسالة الإلكترونية مرارًا بحثًا عن الأخطاء.

- **الاستراتيجية التوسعية:** اكتب وأرسل.
- **استراتيجية الأمان:** ترتيب مكان العمل ليكون أنيقًا.
- **الاستراتيجية التوسعية:** اترك بعض الفوضى.
- **استراتيجية الأمان:** تأجيل القيام بحساب الضرائب، أو تأجيل أي عمل تكره القيام به.
- **الاستراتيجية التوسعية:** حدد وقتًا واقض خمس دقائق لأداء تلك المهمة.
- **استراتيجية الأمان:** محاولة طبخ الوجبة المثالية.
- **الاستراتيجية التوسعية:** عند الطهي للآخرين، اترك المجال للأخطاء.

الاستراتيجيات السابقة هي استراتيجيات سلوكية. وفيما يلي بعض الفرص لممارسة استراتيجيات التوسع الذهنية:

- **استراتيجية الأمان:** مراجعة الماضي، والبحث عن الأخطاء.
- **الاستراتيجية التوسعية:** اترك لنفسك المجال لتكون في شك فيما إذا اقترفت الأخطاء في الماضي.
- **استراتيجية الأمان:** القلق عند تذكر مشكلة.
- **الاستراتيجية التوسعية:** استخدم عملية حل المشاكل في خمس خطوات.

ومن أجل قائمة كاملة عن استراتيجيات الأمان مقابل الاستراتيجيات التوسعية للمثالية قم بزيارة الموقع الإلكترونى:http://www.newharbinger.com/35067 .

وفيما يلي مخططات توسعية متعددة الأغراض لمساعدتك في نشاطك. يتطرق كل واحد منها إلى نطاق مشكلة محددة شائعة بين من يتمتع بعقلية المثالية.

الفرصة:

متلازمة المخادع -الشعور بأنني يجب أن أثبت نفسي وإلا سيكتشفون بأنني مخادع

القيم:

الأصالة، الإبداع وقبول الذات.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
الأخطاء تعني عدم الكفاءة.	الأخطاء هي جزء من طبيعتي البشرية.

إذا رأى الناس ضعفي، سأبدو رديئًا.	لست مضطرًا أن أثبت جدارتي.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
خبئ الأخطاء.	أفصح عن الأخطاء الثانوية.
لا تسأل أسئلة أو تطلب المساعدة.	اطلب المساعدة أو اسأل أسئلة مرة واحدة يوميًا.
بالغ في العمل لتمنع اقتراف الأخطاء.	حدد الوقت للمهمة، وغادر العمل في الوقت المحدد.
لا تقم بالمجازفات.	جرب شيئًا جديدًا واترك المجال لارتكاب الأخطاء.
لا تشارك الآخرين بتفاصيل عنك.	شارك بشيء واحد عن نفسك يوميًا.
المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج	

الفرصة:

التسويف والتأجيل.

القيم:

الالتزام، وقبول الذات، والتقدم، والشجاعة، والأصالة

عقلية القرد	**العقلية التوسعية**
يجب أن أفعل الأشياء بشكل مثالي.	البشر غير كاملين.
يجب أن أعلم ما أفعله.	يمكنني أن أتعلم في طريقي. فالأخطاء تساعدني في النمو.
يجب ألا أشعر بالارتباك.	الارتباك هو جزء من العملية.
يجب أن أكون بأفضل حالاتي.	المباشرة أهم من التأجيل حتى أكون بأفضل حالاتي.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
أهمل مهمة البدء.	حدد المؤقت لخمس دقائق حتى تبدأ.
اقض الساعات في البحث بدل قضائها في مهمة البدء.	ضع مهلة لوقت البحث ووقتًا للمهمة.
اعمل فقط عندما تكون طاقتي 100%.	اعمل بجهد إضافي عندما تشعر بالتعب أو الارتباك.
المشاعر الضرورية: قلق، وارتباك، وإحباط.	

الفرصة:

الخوف من الخطابة العامة، سواء في اجتماع، أم في صف، أم في محادثة مع الآخرين

القيم:

قبول الذات، والشجاعة، والأصالة، والإبداع.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
يجب أن أكون ذكيًّا، ممتعًا، ومثيرًا للاهتمام. يجب ألا أقول أي شيء خطأ أو غير صحيح. القلق علامة على الضعف وعدم الكفاءة.	إذا تحدثت، أنا باتجاه هدفي. أن أكون مخطئًا أو على غلط فهذا أمر طبيعي. قلقي هو جزء مني يجعلني إنسانًا.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
التمرن على ما سأقوله. تجنب التعبير عن رأيي أو الإجابة عن الأسئلة. إخفاء التعرق/أو احمرار الوجنتين بالملابس/ أو بمستحضرات التجميل.	أقول أشياء عشوائية تخطر على ذهني. أسأل أو أقول شيئًا واحدًا في كل لقاء اجتماعي. أسمح لظهور إشارات القلق الجسدية.

المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.

الفرصة:

القلق والتأمل في أخطاء الماضي

القيم:

قبول الذات، والمجازفة، والمتعة، وحضور الذهن.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
يجب ألا أرتكب الأخطاء. الأخطاء تعني الفشل.	الجميع يرتكبون الأخطاء، بمن فيهم أنا. «التعبير عن نفسي» يعني النجاح.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**

أؤنب نفسي على الأخطاء لمنع حدوثها في المستقبل.	أغفر لنفسي، فأكسب المزيد من المعرفة.
أقلق حيال أخطاء ماضية كلما تذكرتها.	التخطيط لجلسة قلق محددة.
المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.	

السعي وراء الشك

إذا كنت شخصًا يحتاج فعلًا لأن يعرف ما يحدث، ولا يمكنك الاسترخاء إلى أن تعلم ذلك على وجه اليقين، فبعض القيم التي تحتاج أن تمارسها هي قبول الفوضى الموروثة في الحياة على هذا الكوكب، والمرونة



عندما تجري الأشياء كما لا تشتهي، والليونة في حال غشِّي على بصيرتك جراء شيء لم تتوقعه، ولا تنس الامتنان على ما جاء بشكله السليم!

تتسم العقلية التوسعية التي تبحث عن الشك بالمعتقدات التالية:

- أن تعيش الحياة بأقصاها في اللحظة الحالية أهم بكثير من قضاء الوقت في التنبؤ بحدوث خطًأ ما في المستقبل.
- سأفترض الأمان ما لم يثبت دليل واضح على الخطر.
- من المهم ممارسة المرونة وتعلم التعامل مع الأشياء عندما لا تسير الأمور كما تشتهي.
- يمكنني أن أتخد احترازات منطقية مع علمي بأنني أستطيع أن أؤثر على النتائج من غير أن أتحكم بها.

فيما يلي بعض الأمثلة عن استراتيجيات الأمان الشائع استخدامها في المواقف المحفزة للقلق، والاستراتيجيات التوسعية التي قد تستخدمها كبديل.

- **استراتيجية الأمان:** التحقق من وصول أحبائي إلى وجهتهم.
- **الاستراتيجية التوسعية:** افتراض السلامة والأمان، وترك المجال للشك.
- **استراتيجية الأمان:** البحث عن الأحاسيس المزعجة من خلال الإنترنت.

- **الاستراتيجية التوسعية:** تنفس ترحيبًا بالأحاسيس المزعجة.
- **استراتيجية الأمان:** التأكد من أنك حزمت كل شيء من أجل رحلة.
- **الاستراتيجية التوسعية:** حدد وقتًا لحزم الحقائب بفترة محددة.
- **استراتيجية الأمان:** أجِّل القرارات إلى أن تكون متأكدًا.
- **الاستراتيجية التوسعية:** حدد وقتًا لاتخاذ القرار حتى وإن لم تكن متأكدًا.

الاستراتيجيات أعلاه هي استراتيجيات سلوكية. وفيما يلي بعض الفرص لممارسة الاستراتيجيات التوسعية الذهنية:

- **استراتيجية الأمان:** مقارنة السلبيات والإيجابيات مرارًا وتكرارًا للتأكد من أنك تتخذ القرار الصائب.
- **الاستراتيجية التوسعية:** اترك المجال للشك. اطلب الشك، واطلب المزيد من القلق أيضًا.
- **استراتيجية الأمان:** القلق حيال ذات المشكلة بشكل متكرر.
- **الاستراتيجية التوسعية:** اشكر قردك، واطلب المزيد، أو حدد لنفسك موعد جلسة قلق.

للحصول على قائمة كاملة من استراتيجيات الأمان مقابل الاستراتيجيات التوسعية لعقلية عدم تحمل الشك، قم بزيارة الموقع (http://www.newharbinger.com/35067).

تظهر نطاقات مشاكل عديدة لعملائي الذين لديهم الحاجة إلى اليقين مرارًا وتكرارًا؛ لذلك وضعت بعض المخططات التوسعية التي يمكنك استخدامها لحل هذه المشاكل أيضًا.

<u>الفرصة:</u>

الصعوبة في اتخاذ القرارات.

<u>القيم:</u>

الشجاعة، والمرونة، والالتزام، والاستقلال، وقبول الذات.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
يجب أن أكون متيقنًا من قراراتي. يجب أن أكون متيقنًا من أنني أختار الخيار الأفضل.	لست بحاجة لأن أكون متأكدًا .100%.إذا اتخذت قرارًا له عواقب سيئة، يمكنني أن أتعلم مواجهة ذلك. أن أكون مرنًا ولينًا أهم من أن أكون متيقنًا.
استراتيجيات الأمان	استراتيجيات التوسع

لا أجرب أشياء جديدة.	أجرب أشياء جديدة.
أؤجِّل اتخاذ القرارات.	أختار شيئًا واحدًا يوميًّا لأتخذ قرارًا بشأنه.
أقضي وقتًا إضافيًّا في الأبحاث.	أحدد فترة من الوقت للأبحاث.
أطلب مساعدة الآخرين في اتخاذ القرار.	أتخذ القرارات بنفسي.
المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.	

<u>الفرصة:</u>

التحقق المفرط - التأكد من أن أحبائي على ما يرام، أو أنني لم أنس إحضار شيء أو القيام بشيء مثل قفل الباب أو إطفاء الفرن، أو أن الأحاسيس التي أحس بها ليست خطيرة.

<u>القيم:</u>

الحضور، والمتعة/التسلية، والمرونة، والشجاعة.

عقلية القرد	**العقلية التوسعية**
يجب أن أكون متيقنًا من أن الآخرين في أمان.	أفترض الأمان ما لم يثبت دليل على الخطر.
يجب أن أتأكد من أنني لم أنس شيئًا.	نسيان الأشياء يعزز المرونة والليونة.
يجب أن أكون متيقنًا من أنني أملك ما يكفي من المال.	بعد أن أستثمر بحكمة، سوق المال ليس تحت سيطرتي.
يجب أن أكون متيقنًا من أن الإحساس ليس من أعراض مرض.	كوني غير متأكد لا يعني أنني مريض.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
أتصل وأطمئن على الآخرين أو أطلب منهم الاتصال بي.	تقليل أو التوقف عن الاطمئنان على الآخرين.
التحقق عدة مرات حتى أتأكد.	التحقق لمرة واحدة فقط ومن ثم الذهاب.
أراقب الحسابات والاستثمارات عن كثب.	أسمح لنفسي بتفقد الأحوال المالية مرة في الأسبوع.
البحث عن الأعراض على الإنترنت، أو مراجعة طبيب.	أسمح لنفسي بتفقد الأعراض مرة في الأسبوع.
المشاعر الضرورية: الريبة والقلق.	

<u>الفرصة:</u>

المبالغة في التخطيط والإفراط في وضع القوائم.

<u>القيم:</u>

المرونة، والتسلية، والليونة، والحضور.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
لكي أشعر بأنني على ما يرام، يجب أن يسير كل شيء كما هو مخطط له.	أنا أنمِّي المرونة.
إذا نسيت شيئًا، سيكون ذلك مريعًا.	نسيان شيء هو فرصة لتطوير الليونة.
يجب أن أكون جاهزًا وأن أمنع حدوث النتائج السيئة.	لا يمكنني أن أجعل الحياة آمنة 100%، ومحاولة فعل ذلك سيمنعني من أن أكون حاضرًا في اللحظة.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
قضاء وقت زائد في التخطيط للأشياء.	أحدد الوقت المتاح للتخطيط للأشياء.
دائمًا أخطط دائمًا لكل شيء بنفسي.	أسمح للآخرين أن يخططوا للأشياء.
أتحكم بالآخرين حتى تسير الأمور بحسب الخطة.	لا أذكر أو أصحح للآخرين.
كتابة كل شيء على الورق.	الخروج من دون قوائم ليوم واحد.
وضع قوائم ذهنية. ومراجعة الخطط المستقبلية.	أذكر نفسي بأنني أسعى وراء الشك.
القلق: محاولة توقع، وإصلاح، وحل المشاكل.	أقول «شكرًا يا قرد»، وأحدد موعد جلسة قلق.
المشاعر الضرورية: قلق، وإحباط، وغضب، وانزعاج، وخزي (باعتقادك أنك ارتكبت خطًا عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها).	

التخلي عن المبالغة في تحمل المسؤولية



لمن يمتلك العقلية التي تقول إننا مسؤولون عن صحة وسعادة كل من نحبهم، هناك بعض القيم التي ستنميها هي الصحة والاستقلالية، المتعلقة بالاهتمام والاعتناء بنفسك، والثقة بالآخرين ليكونوا مسؤولين عن أنفسهم وليتعلموا من أخطائهم، والصدق، والاحترام والتعاطف مع نفسك ومع الآخرين.

تتسم عقلية التخلي عن المبالغة في تحمل المسؤولية بالمعتقدات التالية:

- الناس هم المسؤولون عن حياتهم وعن خياراتهم التي يتخذونها، وعواقب أفعالهم ليست ذنبي.
- مسؤوليتي الأساسية هي تجاه نفسي، وليس تجاه الآخرين.

- ليست مهمتي أن أتطوع عندما يفشل الآخرون بأداء نصيبهم من العمل. أنا مستعد لأن أسمح بتداعيات تصرفات الآخرين أو تراخيهم.
- عندما يتألم الآخرون، يمكنني أن أنصت بتعاطف، ولكنها ليست مهمتي أن أصلح أو أحل مشاكلهم.
- أستطيع أن أكون مهتمًا لمشاكل الآخرين ولكن دون تحمل مسؤوليتها.
- الرفض ووضع الحدود هو من حقي.

إليك بعض استراتيجيات الأمان التي نستخدمها عادة في المواقف الشائعة. وكل استراتيجية أمان مرفقة باستراتيجية توسعية. هل تستطيع التفكير بمواقف أخرى يمكنك استخدامها؟

- **استراتيجية الأمان:** النيابة عن الآخرين لتغطية زلاتهم.
- **الاستراتيجية التوسعية:** ترك الآخرين يقومون بمهامهم بأنفسهم.
- **استراتيجية الأمان:** إعطاء الأولوية لحاجات الآخرين قبل حاجاتك.
- **الاستراتيجية التوسعية:** إعطاء الأولوية لحاجاتك أنت ثلاث مرات في الأسبوع.
- **استراتيجية الأمان:** تقديم الحلول لمشاكل الآخرين.
- **الاستراتيجية التوسعية:** الإنصات بتعاطف، دون حل المشكلة.
- **استراتيجية الأمان:** التدخل للتعويض عن إخفاقات الآخرين.
- **الاستراتيجية التوسعية:** لا تحمل على عاتقك أعباء عمل الآخرين.

قم بزيارة الموقع (http://www.newharbinger.com/35067) للمزيد من الأمثلة. إن تغيير استراتيجيات الأمان الذهنية مهم بقدر أهمية تغيير استراتيجيات الأمان السلوكية، مثل مراجعة مشاكل الآخرين والقلق حيالها عندما تكون بعيدًا عنهم. الاستراتيجية التوسعية لمواجهة هذا هي تقبل الشك في عدم معرفة إن كانوا بخير. ذكِّر نفسك بأنك لا تستطيع أن تتحكم بطريقة عيش الآخرين لحياتهم. ثم ركِّز على حاجاتك الشخصية، واترك عقلك يعمل على بعض حاجاتك التي لطالما كنت تهملها. إليك بعض الأمثلة عن الاستراتيجيات التوسعية الذهنية التي يمكنك استخدامها لمواجهة معتقدات المسؤولية عن سعادة وسلامة الآخرين.

- **استراتيجية الأمان:** التفكير بمشاكل الآخرين عندما تكون وحيدًا.
- **الاستراتيجية التوسعية:** ركِّز عن قصد على رعايتك الشخصية.

- **استراتيجية الأمان:** راجع في ذهنك ما كان يمكنك أو ما كان يجب عليك فعله بشكل مختلف لمساعدة شخص ما.
- **الاستراتيجية التوسعية:** أوقف هذه المراجعة بتقبل احتمالية أنك أرتكبت أخطاء.

تذكر في كل مرة تمارس فيها استراتيجية توسعية، بأن التنفس الترحيبي بالمشاعر الضرورية التي تنشأ أمرًا جوهريًا لنجاحك.

فيما يلي بعض الأمثلة عن المخططات التوسعية التي تعتمد على المشاكل - المعروفة بشكل آخر بالفرص - الشائعة بين من يمتلكون عقلية المبالغة في تحمل المسؤولية، والمقصود منها عرض أفكار في النطاقات التي قد تريد العمل عليها.

الفرصة:

القلق المزمن على الناس الذين تهتم لأمرهم.

القيم:

الاحترام، والرعاية الشخصية، والصحة، والاستقلالية، والمتعة□التسلية، والمرونة

عقلية القرد	العقلية التوسعية
يجب أن أمنع وقوع الأشياء السيئة للأشخاص الذين أهتم بأمرهم.	يتعلم الناس الدروس من خلال مسؤوليتهم عن حياتهم. من غير المجدي محاولة التحكم بالآخرين. لا يمكنني أن أمنع كل نتيجة سيئة. سيسمح لي «التخلي» أن أكون أكثر صحة وسعادة.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
أركز على أخطاء الآخرين أمنح النصيحة للآخرين. أعرض المساعدة على الآخرين في حل مشاكلهم.	اسمح للآخرين بارتكاب الأخطاء. أنصت بدل حل المشكلة. أفكر في المساعدة فقط عندما يطلبها أحد مني.
المشاعر الضرورية: الذنب، والقلق، والإحباط، والغضب، والحزن.	

الفرصة:

الافتقار إلى الإصرار.

القيم:

الأصالة، والشجاعة، والاحترام، والصحة.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
أنا مسؤول عن مشاعر الآخرين. إذا وضعت حدًّا واستاء الآخر، فهو ذنبي. إذا لم يتفق الآخرون معي، فأنا الملوم على ذلك.	ليست مسؤوليتي أن أسعد الآخرين على حساب التعبير عن نفسي. الرفض ووضع الحدود هو جزء من الرعاية الشخصية الجيدة. إذا استاء الآخرون مني، فلا يعني ذلك أنه ذنبي أو أنني مسؤول عن مشاعرهم.
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
وضع حاجات ورغبات الآخرين قبل حاجاتي ورغباتي. إذا استاء أحد مني، أتراجع. إذا لم يتفق الآخرون معي، أغير رأيي.	أعبر عما أريد فعله. أقول لا لشيء مامرة واحدة يوميًّا. أعطي رأيي الذي أعتقد أن الآخرين لا يتفقون معه.

المشاعر الضرورية: الذنب، والقلق، والإحباط، والغضب، والحزن.

<u>الفرصة:</u>

تولي مسؤولية أكثر من نصيبك في العمل وسوء الرعاية الشخصية.

<u>القيم:</u>

قبول الذات، والصحة، والتقدم، والتعاطف، والشجاعة.

عقلية القرد	العقلية التوسعية
إذا لم يتدخل الآخرون، فلا بد أن أفعل شيئًا. إذا لم يتم الأمر بشكل صحيح، فيجب أن أتدخل.	إذا لم يتدخل الآخرون، فهذا ليس ذنبي. ليس من الضروري أن يتم كل شيء على طريقتي. من المستحيل إتمام «كل شيء»؛ لذا لا أنتظر ذلك. الاهتمام بنفسي هو الالتزام الأول.

عندما يتم كل شيء، يمكن أن أفعل ما أريد. بعد الاعتناء بالآخرين يمكنني الاعتناء بنفسي.	
استراتيجيات الأمان	**استراتيجيات التوسع**
أتطوع للقيام بالمهام عندما لا يقوم الآخرون بها. أتدخل عندما يجد الآخرون صعوبة في القيام بمهمة. أضع حاجات الآخرين أولًا. أؤجل الاهتمام بنفسي.	لا أتطوع، وأرفض بأدب حتى ولو سُئلت. أترك الآخرين يعانون ويتعلمون من معاناتهم. أخصص خمس دقائق للعناية الشخصية قبل الاستجابة لأي شيء أعتقد أنه بحاجة للتنفيذ.
المشاعر الضرورية: الانزعاج، والإحباط، والقلق، والذنب.	

حتى هذه المرحلة، لقد أعطيتك كل الأدوات التي تحتاجها لتبدأ في تحويل حياتك من حياة مليئة بالخوف إلى أخرى مزدهرة بالقيم. ليس ثمة شيء يمكنك فعله أفضل من قبولك التحدي. تذكر أن تبقي المخاطر منخفضة في البداية، وأعط عقليتك الجديدة الفرصة للتحكم قبل المتابعة إلى المستوى التالي. مع الوقت، سترى نتائج كبيرة، بما فيها المرونة تجاه القلق التي ستمكنك من التفوق في المواقف التي كانت تشكل مشاكل بالنسبة لك في الماضي، وعندما نختبر ذلك أراهن بأنك ستريد الاستمرار في توسيع عالمك.

الإقلاع

بحسب التقديرات، يحترق بمعدل 25% من وقود الطائرة عند الإقلاع والتحليق. ذلك بسبب مقاومة الضغط الجوي للأرض - يصبح انتقال الهواء أكثر فعالية في الارتفاعات الأعلى. الآن في هذه اللحظة، أنت تجلس في طائرة نشاطك في بداية المدرج تتساءل إن كنت ستكون قادرًا على الإقلاع عن الأرض، وستكون مقاومتك للجسم المتحرك عبارة عن عاداتك واندفاعاتك في الماضي. ما الوقود الذي سيزود نشاطك أثناء هذا الإقلاع الحساس؟

سأقدم لك في الفصل التالي شيئًا يكافئ، في سياق الحفاظ على نشاط التوسع، وقود الطائرة. شيئًا فعالًا ومؤونة لا تنفد. تابع القراءة وتعلم كيف يمكنك أن تستخرج بعضًا منه لنفسك.

خلاصة الفصل التاسع



بينما يمكننا أن نمارس استراتيجيات التوسع في كل موقف نتعرض له تقريبًا، سننجح أكثر في المواقف ذات المخاطرة المنخفضة الأقل تهديدًا للقرد.

الفصل العاشر: ممارسة المديح

كان جوي يعاني من مشاكل في الحضانة، فكان يريد أن يشعر بأنه مرتبط مع الأطفال الآخرين، ولكن عندما كان يلمسهم أو يمسكهم أثناء جلسة الحلقة، كانوا يفلتون منه، وبعد محاولة تصحيح سلوكه مرارًا، لجأ معلموه إلى إبعاده من الخلقة، مما جعله يشعر بالوحدة أكثر.

قبل أن أبدأ مزاولة المهنة بوصفي معالجةً نفسية، كانت إحدى المناصب التي توليتها هي إدارة برنامج التدّخل في مرحلة الطفولة المبكرة. عندما كان الطفل يعاني من مشاكل سلوكية أو عاطفية في الحضانة - كأن يكون مخلًّا بالنظام أو لا ينصاع لتوجيهات المعلمين - كنا نستدعي معالجًا واختصاصيًّا في التعليم المبكر ليراقب، ويساعد، ويحل المشكلة.

ما لاحظناه بشكل ثابت هو أن المعلمين كانوا يولون الأطفال «المشاغبين» مثل جوي الاهتمام الأكبر عندما كانوا يسيئون التصرف، وكان هذا الاهتمام يأتي على شكل تأنيب الطفل أو إبعاده عن المجموعة. كما أكدنا على ما عرفه المعلمون مسبقًا: ما كانوا يفعلونه لم يكن ينجح. في الواقع، كان يبدو أنه يزيد الأمر سوءًا. جميعنا، وخاصة أطفال الحضانة، نحتاج إلى الاهتمام، وإن لم يكن الاهتمام الإيجابي متوفرًا، فسنرضى، بل وسنبحث عن، الاهتمام السلبي.

بدأ تدخلنا الرئيسي في هذه الحضانات بمساعدة المعلمين على تحديد السلوكيات التي أرادوا رؤيتها عند الأطفال المشاغبين. قال معلمو جوي إنهم بالغالب أرادوا من جوي أن « يتحكم بيديه»؛ لذا شجعنا المعلمين ليبدؤوا نشاطًا جديدًا.

عندما كان يلاحظ المعلمون جوي ويديه في حجره، أو مشغولة بطريقة لا تزعج الآخرين، حتى وإن كان ذلك لعدة ثوانٍ، كانوا ينظرون إليه ويبتسمون ويقولون «جوي، أحسنت في التحكم بيديك!» كما كانوا يبحثون أيضًا عن مواقف أخرى للسلوك المرغوب من جوي، ومن الأطفال الآخرين، ويعطون اهتمامًا بهذه السلوكيات أيضًا.

بينما أصبحت هذه الاستراتيجية جزءًا طبيعيًّا من بروتوكول الصف، بدأ كل الأطفال المشاغبين، بمن فيهم جوي، يسيئون التصرف بشكل أقل. حسنت هذه الاستراتيجية الجو العام في الصفوف، وساعدت في خلق ثقافة الاحتواء حيث يتطور الجميع بغض النظر عن ابتعادهم عن بعض سابقًا.

التركيز الإيجابي

الحكمة التقليدية هي أننا يجب أن نعاقَب على فعل الخطأ لكي نفعل الصواب بدلًا منه. في كل المواقف التي نواجهها نميل إلى التركيز على ملاحظة الأخطاء التي نرتكبها. بينما يساعد التعزيز السلبي على التعلم عندما يأتي من بيئتنا، مثل تعلم عدم إمساك الوردة من الساق، إلا أنه نادرًا ما

يكون فعالًا عندما يأتي من الآخرين أو من أنفسنا. كما رأيت خلال نشاطي المهني والشخصي، نحن نتعلم أكثر عندما نُكافأ لما قمنا به بشكل سليم.

وهذا ينطبق على تعلم أي شيء جديد وصعب، فعازف البيانو الذي يمدحه معلمه لتركيزه وتعبيره -حتى عندما يخطئ في لحن- سيعزف بالنهاية بشكل أفضل من عازف البيانو الذي لا يمدحه معلمه إلا إذا عزف من دون أخطاء، ولاعب كرة السلة الذي يمدحه مدربه على طريقة رميه الصحيحة -سواء أصاب السلة أم لم يصبها- في الغالب سيطوّر رمية أفضل من لاعب مماثل يمدحه مدربه فقط عندما يسدد رميات ناجحة.

عندما يتعلق الأمر بتغيير سلوكك، الدرس هو نفسه، باستثناء أنك أنت من سيقدّم المديح. في نشاطك أنت المعلم والطالب معًا، أنت اللاعب وأنت المدرب. ستضع، كمعلم، خطة الدرس. وتعقد نية صادقة أنك، كطالب، ستتمرن على التفكير والتصرف بتوسع. تمامًا مثلما حاول أساتذة جوي ملاحظة عدد المرات التي رأوا فيها جوي متحكمًا بيديه لنفسه، أنت كمعلم عليك أن تركّز على ما تقوم به بشكل سليم، والأسئلة التي يجب طرحها هي: هل التزمت بقيمي؟ هل استخدمت استراتيجية توسعية؟ هل رحبت بالمشاعر الضرورية؟



ربما من الغريب أن تتصرف كمعلم أو كمدرب لنفسك، ولكنه دور عليك أن تكون صارمًا فيه. تذكر أن المدرب الأساسي هو القرد، ولن يجلس عقل القرد هادئًا وأنت لا تستجيب لإنذاراته. سيذرع القرد الخطى على حافة الخطوط الجانبية للملعب وهو ينفخ في صفارته ويصيح أنت في خطر! انظر إلامَ تفعل! إنها كارثة! بتدريب نفسك ستبقى مركِّزًا على أجندتك وليس أجندة القرد.

تفضيل العملية على النتيجة

إذا قرأت مخطط التوسع الذي عرضته لك في الفصل الثامن، قد تتذكر أن استراتيجيتي في التوسع، كانت الكتابة لمدة 30 دقيقة. خلال الكثير من جلسات الكتابة لنصف ساعة هذه، شعرت وكأنني أكتب ترهات. تخيّلت زوجي والمحرر يقرآن ونسيت ما كنت أمارسه. كنت أقيّم ما كنت أكتبه بحسب معايير القرد - إن أيَّ شيء لا يليق بكتاب يعدُ تهديد أولي.

لقد تم الاستيلاء عليَّ، لقد نسيت أن متطلبات القرد مستحيلة الإرضاء. وكنت أفكر أن نتائجي يجب أن تكون جيدة، من دون أي أخطاء تُحرجني، ويجب أن تكون نتائجًا تستحق الموافقة الشاملة من الجميع.

عندما يحدث لك هذا، يحين الوقت لتستخرج مخططك التوسعي. وهذا ما فعلته عندما أتممت التمرين. وقد طبعته مجددًا هنا للشرح.

<table>
<tr><td colspan="2">الفرصة الانتظار لمدة 30 دقيقة</td></tr>
<tr><td colspan="2">القيم الأصالة، وقبول الذات، والإبداع، والشجاعة</td></tr>
<tr><td>عقلية القرد
يجب أن أعرف ما سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيدًا.</td><td>العقلية التوسعية
الإبداع يشتمل على المخاطرة.
أداء الأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد قيمتي كشخص.</td></tr>
<tr><td>استراتيجيات الأمان
إجراء المزيد من البحث
الانتظار إلى أن أشعر بصفاء الذهن.
أستمر بالكتابة إلى أن أشعر أنني أكتب بشكل سليم.</td><td>استراتيجيات التوسع
تحديد مدة الوقت التي سأكتب فيها إلى 30 دقيقة.
أكتب بحرية، وأسمح بالعيوب.
أستخدم التنفس الترحيبي.</td></tr>
<tr><td colspan="2">المشاعر الضرورية: قلق، واضطراب، وإحباط.</td></tr>
</table>

عند إعادة قراءة المخطط، تذكرت أن الكتابة بترابط غير مذكور في مخططي نهائيًّا. كان هدفي أن أكتب جملًا لمدة ثلاثين دقيقة، التزم خلالها بقيمي، واستخدم الاستراتيجيات التوسعية، وأختبر المشاعر الضرورية التي يجب الشعور بها.

فكرت لدقيقة. هل كنت إبداعية؟ هل كنت أصيلة وحقيقية؟ هل كنت شجاعة؟ نعم، نعم، ونعم! هل التزمتُ بالمدة الزمنية؟ هل تركت المجال للعيوب؟ هل رحبت بالمشاعر الضرورية؟ نعم، نعم، ونعم مجددًا.

كان ثمة الكثير من النجاح في جلسة نشاطي تلك، وللاعتراف بذلك، وضعت إشارة صح في كل مكان نجحت في ممارسته، وإلى أن تصبح استراتيجيتي التوسعية وعقليتي الجديدة هي الأساسية، يجب أن أجعل كوني معلمة نفسي الحكيمة ومدربة نفسي الصارمة جزءًا من نشاطي.

يحدث هذا النوع من الاستيلاء طوال الوقت في عملي كمعالجة نفسية. دعونا ننظر إلى تمرين أستخدمه مع عملائي الذين يخشون الخطابة العامة. التمرين هو تمضية 5 دقائق في التقديم الشفهي في مكتبي. ليس ثمة الكثير من الهدف في عمل التمرين من دون تحضير له؛ لذا كنت أطلب من كل عميل أن ينهي مخططًا توسعيًّا قبل التمرين.

على أية حال، مهما بلغ حجم التحضير والاستعداد، لن يسكت القرد. فبمجرد أن يبدأ العميل بالحديث وتظهر المشاعر الضرورية، يحدث استيلاء محتوم. عندما أطلب من عملائي أن يعطوا أنفسهم علامة على أدائهم، في الغالب ما يقولون إن أداءهم كان سيئًا، ويعطون أنفسهم علامة منخفضة.

سيقولون أشياءَ مثل «تجمُّد عقلي ولم أستطع التفكير في شيء. كنت متوترًا جدًّا وتلعثمت أثناء حديثي».

ولكن عندما نستعرض مخططاتهم التوسعية ونقيم عرضهم التقديمي كفرصة للتمرين، يشعرون بالمفاجأة والراحة. عندما يسألون أنفسهم ما القيم التي التزمت بها؟ ما العقلية التي استخدمتها؟ ما الاستراتيجيات التي اتبعتها؟ يدركون العمل الناجح الذي قاموا به.

<table>
<tr><td colspan="2">الفرصة: عرض تقديمي شفهي</td></tr>
<tr><td colspan="2">القيم: الشجاعة، والأصالة، والتقدم، والمخاطرة.</td></tr>
<tr><td>عقلية القرد
يجب أن أعرف ماذا سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيدًا.
إذا أخطأت أو أظهرت علامات القلق فسيرى الناس أنني فاشل.</td><td>العقلية التوسعية
الأهم بالنسبة لي أن أكون ضمن الهدف بدل أن أصيب قلب الهدف.
القيام بالأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد أهليتي كشخص.</td></tr>
<tr><td>استراتيجيات الأمان
لا تقم بالأمر.
تجنب النظر إلى الجمهور.
حاول أن تبدو ذكيًا.
خبئ علامات القلق.
توقف أو اهرب إذا شعرت بالقلق.</td><td>استراتيجيات التوسع
أخلق تواصلًا بصريًّا مع جينيفر.
تحدث عن ثلاث نقاط مهمة في خمس دقائق.
دع جينيفر ترى علامات القلق مثل تورد الوجنتين، والتعرق، والرعشة.
استمر في الكلام حتى وإن كنت قلقًا.</td></tr>
<tr><td colspan="2">المشاعر الضرورية: قلق، وذعر، وتعرق، ورعشة، وتورد الوجنتين.</td></tr>
</table>

بينما كانوا يضعون إشارة أمام كل سمة من النشاط استطاعوا أن يحققوها، تحولوا من طلاب خائفين إلى أساتذة حكماء. ومع كل إشارة صح، كانوا يمنحون أنفسهم التقدير والثناء. كانوا يستحقون في غالب الأحيان علامة «ممتاز» عند تقييمهم لمعيار جديد.

بشكل أقل، يمكن أن يحدث العكس. أحيانًا قد يقدم عميل عرضًا تقديميًّا سلسًا بنحو مفاجئ، ويعطي نفسه علامة «ممتاز» مباشرة لأنه كان واثقًا من نفسه ولا يشعر بالكثير من القلق، ولأنه تذكر كل ما يريد قوله. ولكن هذا التقييم لإصابة قلب الهدف، وهو معيار عقلية القرد.



قيم جلسة نشاطك بحسب العملية وليس بحسب النتائج. هل التزمت بقيمك؟ هل نميت عقلية توسعية واستخدمت استراتيجيات توسعية؟ هذه هي الأشياء التي تستطيع التحكم بها، وتركيزك عليها هو ما سيجلب لك المعارف والخبرات الجديدة.

عندما تصيب قلب الهدف أو تشعر بقلق أقل في أي تمرين، فإن هذه إشارة إلى أنك جاهز للمستوى التالي. إذا لم تشعر بالصعوبة مع المشاعر الضرورية، فأنت لا تبني مرونة للقلق المستقبلي. لا تدع إصابة قلب الهدف تشتتك عن مهمتك التوسعية! يمكنك تحميل مخططك التوسعي للتمرن عليه من الموقع الإلكترونى:http://www.newharbinger.com/35067 .

إن وضع إشارة صح في حقول المخطط التوسعي ليست الطريقة الوحيدة لإعطاء أنفسنا تغذية عكسية إيجابية. على سبيل المثال، أنا أمنح عملائي النقاط. فأقول «أحسنت صنعًا! لقد حصلت على نقطة لك.» ليس بالضرورة أن نحتفظ بسجل علامات، ولكنه فعال بنفس القدر. عندما يرحب عملائي بالمشاعر الضرورية في عيادتي، أستخدم تعليقات مثل «رائع،» «ممتاز،» «ثابر.» وأستطيع أن أرى فعالية الثناء مباشرة، وهو أمر مهم في مبدأ المكافأة.

عندما تتمرن، كن أنت أستاذ ومدرب نفسك. امدح تخطيطك، وامدح تنفيذك له. امدح شجاعتك في الترحيب بالمشاعر السلبية، وامدح كل شيء في نشاطك باستثناء النتائج!

لمساعدتك في فهم دور الثناء في النشاط التوسعي، دعنا نتابع مع عملائي خلال الأسابيع القليلة الأولى من نشاطهم. لقد واجه كل منهم تحدياته الفريدة بطريقته الخاصة في الثناء والمديح.

إعادة تركيز إيريك

في الجلسة التي تلت مواجهة إيريك الموعودة مع موظفته، سألته كيف جرت الأمور، فقال: «إنها لم تجر بشكل جيد.» وبدأ يشرح كيف شعر بالقلق أثناء الاجتماع وكيف كانت الموظفة دفاعية. أراد أن يركز على ما لم يجر بشكل جيد وما الذي سيقوله زوج الموظفة - صديقه أيضًا - عنه عندما يكتشف ما حدث.

تم الاستيلاء على إيريك. ففي حالته القلقة كان يفكر أنه يجب أن يكون واثقًا، متأكدًا من نفسه، وألا يظهر علامات القلق. كما فكر أيضًا أنه لأن الموظفة تجاوبت بشكل سلبي، لا بد أنه تعامل مع

الموقف بشكل رديء. شعر وكأنه أخفق وأنها مسألة وقت أن ليعرف الجميع ذلك. لقد كانت عقليته المثالية القديمة تعمل. كان بإمكاني أن أمضي الجلسة وأنا أطمئنه وأحل مشكلة علاقته بموظفته، ولكن هل كان ذلك سيعزز نشاط إيريك التوسعي؟



بدل ذلك، سألت إيريك كيف كانت استراتيجيته التوسعية الجديدة. استغرق لحظة ليتذكر - التحدث بصراحة إلى الموظفة وعرض تدريب إضافي. رغم أنه كان قلقًا جدًّا ولم تتجاوب الموظفة معه بشكل جيد، طبق إيريك ذلك تمامًا. كان يحتاج لأن يركز على ما فعله بشكل صائب وأن يربت على ظهره ثناءً. عادة ما أجعل عملائي يربتون على ظهورهم حرفيًّا لتطبيقهم سلوكًا مرغوبًا، وأنا أفعل ذلك أيضًا طوال الوقت. بالطبع، التربيت على الظهر يبدو سخيفًا، ولكنه لا يبدو سخيفًا بقدر ركل نفسك على المؤخرة لعدم كونك مثاليًّا. يبدو هذا سخيفًا للغاية.

نتيجة ماريا الباهرة

وصفت ماريا أسبوعها الأول من ممارسة تحمل الشك بأنه «حقيبة مخلوطة». لقد وضعت حدًّا معينًا للبحث عن الأعراض على الإنترنت لمرة واحدة يوميًّا، ولكن فعلتها أكثر من مرة لعدة أيام. كما أنها قررت ألا تتصل بطبيبها أو تناقش الأعراض مع زوجها أيضًا، ولكنها فعلت ذلك عدة مرات أيضًا. فجاءت إلى الجلسة وهي غير متأكدة إن كانت قد أحرزت أي تقدم.

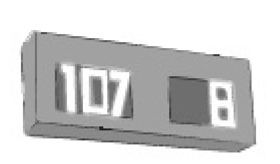
سألت ماريا كم عدد المرات التي بدأ فيها عقل القرد بالثرثرة بأنها إذا لم تتحقق من هذه الأحاسيس قد يحدث شيئًا مميتًا. أجابت: «عشرات المرات».

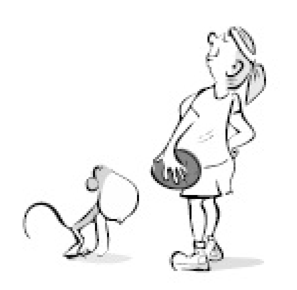
وسألتها كم مرة صاح القرد بأن هذا إحساس جديد أو أنه أقوى من الأحاسيس التي اختبرتها في الماضي. أجابت متبسمة «مرات كثيرة».

ثم سألتها كم مرة في ذلك الأسبوع شكرت قردها وقالت: «أختار أن أعيش بالشك»؟ فهذا بالنتيجة كان جوهر العقلية والاستراتيجية التوسعية التي خططنا لها في الأسبوع السابق. التمعت عينا ماريا وقالت: «مرات كثيرة لا تعد ولا تحصى. سأمنح نفسي مائة نقطة هذا الأسبوع!»

مرت ماريا بأسبوع رائع من التمرين. بتذكير نفسها باستمرار حول عقليتها التوسعية الجديدة، كانت تغذي هذه العقلية، وبمراجعة

كيف رحبت بأحاسيس الكر أو الفر والمشاعر السلبية بشكل جيد، كانت تكافئ نفسها على الصواب الذي فعلته بدل معاقبة نفسها حين تعود إلى استراتيجيات الأمان.





نجوم سامانثا

بالنسبة لعميلتي سامانثا فإن المبالغة في تحمل المسؤولية، كان تحديًا حقيقيًّا لها وهو مقاومة الاطمئنان على ابنها، وابتكرت طريقة غريبة لمكافأة نفسها عندما تنجح في ذلك. عندما تذكرت كيف شعرت بالفخر عندما وجدت لصاقة على شكل نجمة على ورقة علاماتها المدرسية؛ لذا قررت أن تكافئ نفسها بتلك الطريقة. في كل مرة تواجهها حاجة ملحة للاطمئنان على ابنها وتذكر نفسها بأنها ليست مسؤولة عن خياراته في الحياة، كانت تمنح نفسها نجمة، وفي كل مرة استخدمت فيها التنفس الترحيبي لمعالجة قلقها كانت تعطي نفسها نجمة أخرى، وفي كل مرة كانت قادرة على مقاومة رغبتها بالاطمئنان على ابنها كانت تحصل على نجمة أخرى، وهكذا.

رغم أنها انهارت أحيانًا واطمأنت على ابنها بكل الأحوال، وستستمر في ذلك لعدة أسابيع، ما دامت أنها كانت قادرة على الاستمرار ببعض عناصر نشاطها، كانت تحصل على بعض النجمات. في نهاية كل أسبوع، كان لديها كوكبة من النجوم كدليل لها على أنها كانت تتقدم في نشاطها.

التدريب المشترك

التربيت على ظهرك ثناءً، ومكافأة نفسك بنقاط تخيلية، ورسم النجوم أو الوجوه الضاحكة على مخططك التوسعي هي غيض من فيض من الطرق الكثيرة التي يمكنك أن تدرب نفسك بها وتكافئ نفسك على ممارسة التوسع. إن كان صديقك أو شريكك يتمرن أيضًا، يمكنكما أن تدعما بعضكما البعض.

بعد يوم مرهق، من المغري أن نعامل أصدقاءنا وشركاءنا كمكب لإحباطاتنا، ولكن عندما نمارس التوسع، ستصبح قصصنا أكثر إيجابية، وسيصبح وصف التحديات التي واجهتنا، والمشاعر السلبية التي اختبرناها، والمعارف والخبرات



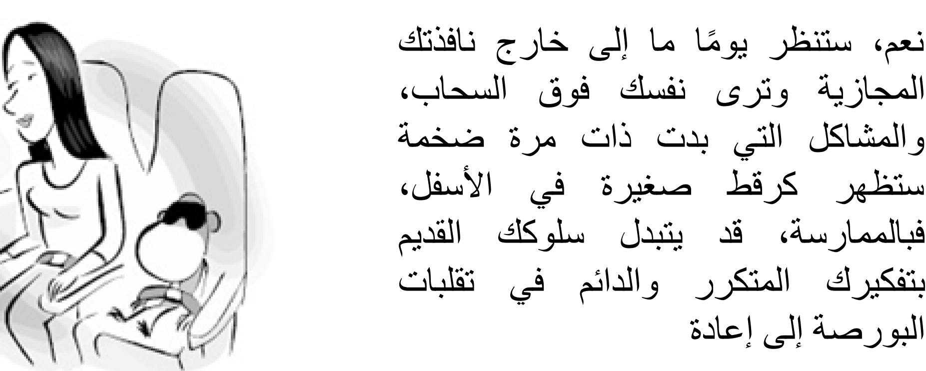
الجديدة التي اكتسبناها ممتعة للسرد وتستحق الاستماع إليها.

عندما أقوم بنشاطاتي، أتطلع إلى مشاركتها مع زوجي في تلك الليلة على العشاء. ونعم، أحب أن أسمعه يقول: «واو! كان ذلك ملهمًا».

سواء أكنت تتلقى المديح من صديق أم من حبيب، من معالج أو من نفسك، فأنت تبقي تركيزك على المهم -قيمك أنت، واستراتيجياتك أنت، وعمليتك أنت- وليست تلك الخاصة بالقرد، فالمديح هو وقود الطائرة الذي سيقوم برفعها، وسيرفع نشاطك عن الأرض. لا تبخل على نفسك، واجعل منح وتلقي المديح جزءًا دائمًا من نشاطك. في الواقع، لمَ لا تبدأ من هذه اللحظة؟ مد يدك حول كتفك وربت على ظهرك ثناءً على رغبتك في قراءة هذا الكتاب حتى الآن!

التحليق

بما أنني استخدمت تشبيه الطائرة لنشاطك -استخدام المديح كوقود الطائرة- قد تتساءل هل سأتمكن من القيام برحلة بالطائرة؟؟





نعم، ستنظر يومًا ما إلى خارج نافذتك المجازية وترى نفسك فوق السحاب، والمشاكل التي بدت ذات مرة ضخمة ستظهر كرقط صغيرة في الأسفل، فبالممارسة، قد يتبدل سلوكك القديم بتفكيرك المتكرر والدائم في تقلبات البورصة إلى إعادة

تقييم الاستثمارات بمعدل سنوي، وقد يتطور خوفك من الحديث في اجتماع إلى التعبير عن رأيك عندما تريد قول شيء، أو ربما ستتغير الحاجة لحصولك على موافقة زوجك إلى اتباع رغبات قلبك

حتى وإن لم يتفق معك. ربما قد تجد نفسك نائمًا في الليل من دون هم أو غم. قد يغريك أن تفكر لقد فعلتها.

لا تفعل ذلك، فالعيش بتوسع هو رحلة مدى الحياة مليئة بتحديات لا محدودة بالإضافة إلى مكافآت. لا يمكنني أن أتوقع إلى أي ارتفاع أو أي مدى قد يصل بك نشاطك. أنت وحدك من سيكتشف كيف سيبدو العيش متحررًا من قيود عقلية القرد، ولكن يمكنني أن أستعرض بعضًا من المكافآت التي سيقدمها لك نشاطك التوسعي، وهذا ما فعلته في الفصل التالي والأخير.

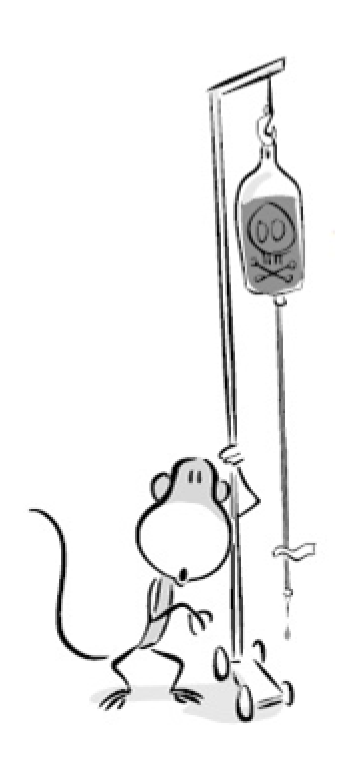
خلاصة الفصل العاشر



حدِّد وامدح كل وجه من وجوه نشاطك عندما تبلي حسنًا.

الفصل الحادي عشر: الحياة الواسعة

بدأت هذا الكتاب بالتصريح بأن الأشياء التي كنت تقوم بها للسيطرة على القلق هي في الواقع ما يحافظ على هذا القلق، وقلت لاحقًا إنك عندما تتوقّف عن محاولة السيطرة على قلقك، فلن يستمر. فعلامَ يدّل هذا تحديدًا؟



من دون الاستمرار في تغذية القرد بانتظام تنهار دورة القلق. بعد إيقاف إنذارات القلق، وعندما لا يحصل القرد بنحو متكرر على تأكيد التهديد الذي أدركه، يتعلم أن الموقف المدرك هو شيء تستطيع التعامل معه، وكلما كنت أقل تفاعلًا مع إنذارات القرد، قلَّ نشاط القرد، وعندما تتوقف عن تغذية القرد، ستختبر بالنتيجة قلقًا ورهبة أقل.

بالنسبة لمن يعاني طوال حياته من ثرثرة القرد المحدقة والتغذية الوريدية من مصل الخوف، يرى الوعد بقلق أقل أمرًا بعيد الاحتمال لدرجة يصعب تخيّلها، فكيف ستكون الحياة من دون القلق المحدق بنا؟ حسنًا، من جهة، ستفكر بطريقة جديدة ومختلفة تمامًا.

العقلية التوسعية

إنَّ عقلية القرد هي بنية جبارة، بنية أمضينا جميعًا سنوات في بنائها وتعزيزها. فهل من الممكن تخطيها واستبدالها بشيء جديد؟

جرّب معظمنا طرقًا مختلفة لا تحصى من التفكير الإيجابي والتأكيدات، وتعلمنا من خلال التجربة أن تغيير عقل الشخص لا يقارن بتغيير ملابسه أو تغيير وقود سيارته، وأن تعلّم طريقة تفكير جديدة أشبه بتعلم لغة جديدة. علينا أن نستخدمها. وعلينا أن نختبر الحياة بها.

وهذا ينطبق بشكل خاص عندما يكون هناك هموم حقيقية في حياتك، وتهديدات أولية فعلية كالتي تعرضت لها سامانثا، فإخبار نفسها بأنها ليست مسؤولة عن سلامة ابنها لم يكن معقولًا، إلى أن بدأت سامانثا الامتناع عن الاطمئنان عن ابنها وبدأت بالاهتمام بنفسها.

كانت المرات القليلة الأولى التي اختارت فيها سامانثا عدم الاطمئنان عن ابنها عذابًا بالنسبة لها، وعندما غضب منها ابنها لأنها وضعت له حدودًا تتعلق باقتراض المال، كان ذلك أكثر ألمًا لها. ولكنها تابعت نشاطها، واحتملت الإزعاج الذي سببه لها، أثنت على نفسها لاهتمامها بها.

انضمّت سامانثا إلى منظمة الأنون، حيث التقت مع آخرين يعانون من مواقف مشابهة. وكان من الأسهل لها أن ترى حدود المسؤولية الشخصية في حياة الآخرين أكثر من أن تراها في حياتها، وحصلت على الكثير من الدعم لتحملها مسؤولية نفسها بدلًا من مسؤولية ابنها ومرضه، وبعد عدة أشهر من تجربة هذه الأفكار الجديدة، لاحظت أن صحتها بدأت تتحسن، وأصبحت قادرة على القيام بأشياء تحبها - وحتى قضاء وقت ممتع بين الفينة والأخرى.

تبين أن التكيف مع مرض ابنها، كان فرصة لها لتغير الافتراضات الأساسية التي كانت تتوجه بالاستناد إليها طوال حياتها، وهي تؤمن الآن بأنها مسؤولة عن نفسها وأن ابنها مسؤول عن حياته. ثمة مجازفة بشيء يمكنها التحكم به - صحتها وسلامتها الشخصية - وهو شيء لن تضحي به من أجل شيء لا تستطيع التحكم به - وهو ابنها، فلا تفترض أنها مسؤولة تجاهه حتى وإن أخفق.

مهما كان ما تستند إليه همومك وقلقك، عندما تختار أن تتصرف بعقلية تستند إلى قيمك الشخصية - وليس قيم القرد - ستحصل على تجربة جديدة تدعم هذه العقلية، وسيتوحد اللاوعي مع هذه التجربة الجديدة ويتوسع، ومع التجارب الجديدة المتكرّرة، ستنهار عقليتك القديمة، سواء المثالية، أو المبالغة في تحمل المسؤولية، أو المحتاجة لليقين، وستتعلم أن تؤمن بالعقلية التوسعية الجديدة التي اخترتها، وسيصبح التفكير التوسعي هو النمط الأساسي الجديد.

العيش بهدف، وتحقيق أهدافك

عندما تصبح أقل تقييدًا بتحيز القرد نحو الأمان وتصبح أكثر مرونة لإنذاراته عن التهديدات المدركة، ستبدأ بالقيام بالمجازفات الضرورية لتحقيق أهدافك الشخصية الأسمى، وستبدو الأشياء التي حلمت بالقيام بها قبلًا قابلة للتحقيق.

كما تذكر، كانت ماريا تتوق للسفر، وكانت القيم التي قدَّرتها هي الفضول والعفوية، ولكنها كانت تخشى الابتعاد عشرة أميال أو ما يقاربها عن طبيبها أو المستشفى، ولكن كل ذلك تغير الآن.



أولًا، ماريا سعيدة لتخبرني بأنها تختبر أحاسيس جسدية مزعجة بشكل أقل. وهذا جزئيًا بسبب أنها لم تعد تفحص جسدها باستمرار بحثًا عنها.

وأيضًا لأنها عندما تشعر بشيء مزعج، لم تعد تبحث عنه في الإنترنت. فعندما لا تغذي قلقها، ثمة القليل لتقلق بشأنه؛ لذلك فهي تشعر الآن أنها أكثر صحة وأقل توترًا.

بعد كل ممارستها لتحمل الشك بشأن الأعراض الجسدية، لاحظت ماريا أنها مستعدة لتكون في شك في نواح أخرى من حياتها، فلم تعد تخمن نتائج استثماراتها المالية بعد الآن، وأصبحت جريئة وحاسمة في خيارات التسوّق، والشيء الأول الذي تبحث عنه في غوغل الآن هو أماكن السفر. وبعد سنوات من خوفها من السفر بدأت تعوض ماريا عن وقتها الضائع، فقد عادت للتو من رحلة دامت لشهر في جنوب إفريقيا، وهي وجهة لطالما كانت تخشى السفر إليها من قبل. وصارت ماريا تعيش الآن بحسب قيمها هي - الاكتشاف، والاكتشاف، والاكتشاف!

التعاطف المتزايد و التقدير الذاتي

ألزَم إيريك نفسه، كجميع المثاليين، بمعايير مستحيلة. فلم يكن من المسموح له ارتكاب الأخطاء. وكانت تعني محاولته للعيش بهذه الطريق أنه لن ينجح أبدًا، وبشكل متوقع، كان يشعر بالسوء حيال نفسه. ولكن نشاط إيريك غيّر كل هذا.

بما أنه يسمح لنفسه الآن بإمكانية ارتكاب الأخطاء، أصبح إيريك أكثر حزمًا بكثير. فتوقف عن البحث المفرط وتأجيل اتخاذ القرارات، ونتيجة ذلك أصبح ينهي المزيد من المهام في عمله. في الواقع، أصبح يستمتع بعمله الآن ويظهر ذلك في تفاعله مع الآخرين. لقد أصبح أكثر حزمًا، وأكثر وضوحًا، وأكثر صراحة، مما جعله مديرًا أفضل. فبدلًا من تجنّب المواجهات مع موظفيه، أصبح يتعامل معهم بشكل مباشر، ويقتلع المشاكل من جذورها.

وعندما اكتسب الثقة بنفسه، وسع إيريك نشاطه إلى نواحٍ أخرى من حياته أيضًا، كالنادي الرياضي. ورغم أن وزنه لا يزال زائدًا، لم يعد يشعر أنه غريبٌ عمن حوله. وقد جعلته التمارين المنتظمة أقوى بقليل وأكثر ثقة بكثير. وأصبح من الأسهل بكثير أن يكون إيريك على سجيته هذه الأيام لأنه أصبح يستطيع أن يغفر لنفسه لكونه أقل من مثالية.

عندما نتعلم أن نكون متعاطفين مع أنفسنا، نتعلم أن نكون متعاطفين مع الآخرين، وستصبح المقارنات والانتقادات أقل أهمية بالنسبة لنا عندما نبدأ بإدراك إنسانيتنا وعرضتنا للخطأ. كم سنشعر بالخفة عندما نترك عبء المثالية!

المرونة تجاه العقبات

ماذا إذا حدثت مشاكل؟ ماذا لو، بالرغم من استعدادك للقيام بالمخاطرة، لم تحصل على ما سعيت له؟ وماذا لو، بالرغم من ممارستك وتمرنك، يبرز تهديد أولي في حياتك؟ لا تستطيع ممارستك أن تحول دون خسارة عمل، أو منزل، أو شخص عزيز، ولا تستطيع أن تعزلك عن الكوارث الطبيعية، أو الحروب، أو الاضطراب الاقتصادي.

واجه عملائي الثلاثة نكبات شخصية عظيمة في مرحلة ما أثناء نشاطهم، فانتهى المطاف بابن سامانثا في المشفى، تمامًا مثل ما خشيت حصوله، واضطر إيريك في نهاية الأمر لأن يطرد

موظفته، وأن يخسر صداقته مع زوجها نتيجة ذلك، وتطورت عند ماريا أعراض تطلبت العناية الطبية. إن ما وجده كل واحد منهم هو أن نشاطه التوسعي الشخصي - اختبار والترحيب بالفرص ذات المخاطرة المنخفضة في سبيل التوسع - قد جلب له مرونة أكثر مما كان يحلم بأنه ممكن، مرونة كافية لتحمل الخسارة والألم ذات المخاطرة المرتفعة.

إنَّ القدرة على احتمال مشاعرك الضرورية هي قوة خارقة، تتيح لك القيام بأشياء اعتقدتَ في السابق أنها مستحيلة. بالمرونة الكافية، يمكن التعامل مع أي تهديد، سواء كان مدركًا أم حقيقيًّا. وعندما يصبح طريقك نحو المرونة أكثر ألفة، أنت تهيئ نفسك لتقلبات الحياة التي لا مفر منها، وتصبح مرونتك نقطة قوة لتستند إليها عندما تحدث الأشياء السيئة.

عندما يصيبك الإعصار ستكون أنت في عين الإعصار، مرنًا وثابتًا بعقليتك التوسعية.



فسحة للمتعة

عندما تستمر بالاستنشاق العميق لمشاعرك وأحاسيسك وترحب بأي شيء تشعر به، ستواجه شيئًا في الغالب أنك لم تتوقعه - المزيد من المشاعر الإيجابية.

يقع الألم والسعادة معًا في وعاء واحد في الجسم وكلاهما يتشاركان الممرات من وإلى العقل، فعندما تفتح جسدك بتنفسك وتفسح المجال للألم، فأنت تفسح مكانًا للسعادة أيضًا، وعندما تنمي عقلية توسعية تسمح باختبار المشاعر المؤلمة بشكل ملموس، ستحمل المجموعة العصبية نفسها المشاعر المُرضية أيضًا.

عندما تتصرف بحسب قيمك، لا يصبح ألم الخسارة مقبولاً فقط، بل وتحيا المشاعر الإيجابية التي لطالما كانت ضامرة. وتصبح التعابير مثل متعة الاكتشاف، والفخر بالاستقلالية، والتعاطف الدافئ، والرغبة بالمتعة، والشغف بالتعبير عن الذات، والامتنان للكرم، وهيبة البراعة، وحب المغامرة أكثر من مجرد أفكار. بل ستكون مشاعر متفتحة تختبرها فعلًا!

ولكن كن حذرًا لئلا تتعلق بهذه المشاعر المرضية أو تحاول الحصول على المزيد منها، فمحاولة الإحساس بأنك جيد يغذي القرد، واترك هذه المشاعر السارة تنساب من خلالك، كما تترك المشاعر المزعجة تنساب من خلالك أيضًا. فما دمت تستمر بالتوسع، ثمة المزيد منها يأتي من المنبع!

السلام والحضور

صادف أنني كنت أكتب هذا الجزء من الكتاب وأنا على متن طائرة. قبل بضع ساعات، كنت أقترب من نقطة تفتيش إدارة أمن النقل في المطار، وكان هناك خمس صفوف مختلفة للاختيار من بينها. ومع أنه كان لدي الكثير من الوقت قبل موعد رحلتي، وبعد أن اخترت رتلًا، لاحظت أنني بدأت أشعر ببعض التوتر. فكان الرتل إلى يساري يتحرك بسرعة أكبر من رتلي، والناس الذين كانوا خلفي من قبل أصبحوا الآن أمامي، ولاحظت أنني شعرت بالازدراء نحوهم، وببعض الخزي من غبائي لاختياري هذا الرتل. حتمًا كان قردي قيد العمل، فالآخرون يتقدمون عني، و«يهددون» منزلتي الاجتماعية.

التهديد الوحيد الذي كان هنا هو جودة حياتي، فإذا تعاملت مع إنذار القرد على أنه مهم سأستمر بالشعور بالتوتر، والانزعاج، والخزي، ففكرت بدل ذلك، مرحى! فرصة للتوسع. وبسطت يديَّ لتذكير نفسي بأنني راضية عن تقدم الآخرون أمامي، وأخذت شهيقًا ترحيبيًّا عميقًا، لأريح شعور التوتر في صدري وشعور المنافسة مع الآخرين. فأرسلت بفعلي هذا رسالة إلى عقل القرد لدّي بأنني أستطيع التعامل مع هذا «التهديد». وحصلت على الموزة، وعشتاللحظة. بتحرّري من افتراض «ما يجب أن يكون» الخاص بقردي، أصبحت حاضرة بكلِّيتي بما «هو كائن»، فبالمرونة التي تركت مشاعري الضرورية تجري في مسارها، شعرت بأنني في سلام.

لقد كنت متردّدة في استخدام تعابير مثل «في اللحظة»، «سلام» و«حضور» في هذا الكتاب. فلهذه اللغة دلالات روحانية وأنا لا أدعي بأنني معلّمة روحانية، ولكنني تمرنت بما يكفي باستخدام أدوات نفسية وروحانية لأعرف أن الأدوات في هذا الكتاب، والأدوات التي يقدمها المعلمون الروحيون، هي بجوهرها متماثلة رغم اختلاف الأسماء.

عرّف المعلم البوذي شينزن يونغ Shinzen Young العذاب في صيغة رياضية هي: الألم × المقاومة = عذاب. وسيوافق معظمنا على ذلك. فقد قاومنا وتعذبنا بما يكفي لنثبت ذلك، ولكن أود أن أعدل هذه الصيغة تعديلًا صغيرًا لتعكس رسالتي الجوهرية لك في هذا الكتاب.

القلق × الترحيب = مرونة

رسالتي لك هي أن ترحب بالقلق وأن تنمي المرونة. فبالمرونة مع القلق، يسود السلام والحضور في كل دقيقة من النهار.

دع نشاطك يصبح أسلوب حياتك. واجعل مراجعة قيمك، والتعامل مع المشاكل والقلق كفرص، واختيار الاستراتيجيات التوسعية تصبح أمرًا طبيعيًّا بالنسبة لك مثلما تلتقط هاتفك عندما يرّن، أو

تفتح الباب عندما تسمع طرقًا. ستتجمع كل خطوة صغيرة من نشاطك بشكل يومي، لتجلب لك تغييرات مذهلة لا يمكن التنبؤ بها في حياتك.

تذّكر أيضًا أنك أينَّما تذهب، ومهما بلغ التقدم الذي تحرزه، فإنَّ القرد دائمًا معك في الرحلة ودائمًا على أهبّة الاستعداد. حتى في أكثر العوالم توسعًا، هناك دائمًا جبهة، وخطٌّ لن تشعر بعده بالأمان. وعندما تقترب من تلك الحافة، ستواجه أشياء مألوفة: تهديدات مدركة، ومشاعر سلبية، وحاجة لليقين، ومثالية، و/أو مبالغة في تحمل المسؤولية نحو الآخرين، وستشعر بأنك تود الانسحاب نحو الأمان.

ولكنك ستعمل ما يجب فعله، وستأخذ نفسًا ترحيبيًّا عميقًا وتقول شكرًا يا قرد! ثم ستأخذ خطوة أخرى نحو خبرة ومعرفة جديدة.

خلاصة الفصل الحادي عشر



لا أحد يستطيع أن يتنبأ إلى أين سيقودك نشاطك التوسعي أو بماذا سيكافئك، ولكن ما دمت تستمر في نشاطك فليس هناك حدود لما هو ممكن فعله.

خلاصات الفصول

1. إنَّ قلقنا هو نداء للقيام بفعل يحفزه إدراك عقل القرد للتهديد.

2. عندما يستولي علينا القلق، نتبنّى عقلية القرد، التي تفترض أنه لكي نكون في أمان يجب أن نكون موقنين بكل النتائج، ويجب أن نكون مثاليين، ويجب أن نكون مسؤولين عن مشاعر وتصرفات الآخرين.

3. عندما نستجيب للقلق بالتجنب أو المقاومة، نحن نؤكد على إدراك التهديد - ونغذي القرد - مما يحافظ على دورة القلق وعلى عقلية القرد لدينا.

4. نحن نغذي القرد باستمرار خلال النهار بأداء استراتيجيات أمان - حين نقوم بأفعال تبقينا بأمان مؤقت من تهديدات القرد المدركة ومن إنذارات القلق.

5. لكي ندعم منهجية عقلية تسمح لنا بالازدهار والنمو، يجب أن نخلق تجربة ومعرفة جديدة، وذلك باستبدال استراتيجيات الأمان باستراتيجيات توسعية.

6. لكي تتمكن المشاعر المزعجة والأحاسيس المرتبطة بالقلق من أن تجري في مسارها، ليس من الضروري أن نشعر بها فحسب، بل ينصح بالرتحيب بها.

7. إن القلق عادة هو ثرثرة قرد، وستتلاشى هذه الثرثرة إذا رحبت بها واحتملتها، بدل مقاومتها أو اتخاذ موقف على أساسها.

8. عندما نستبدل قيمة الأمان الخاصة بالقرد بقيمنا الشخصية، ونخطط للمواقف لنتمرن فيها على الالتزام بهذه القيم، نتوسع في حياتنا.

9. بينما يمكننا أن نمارس استراتيجيات التوسع في كل موقف نتعرض له تقريبًا، سننجح أكثر في المواقف ذات المخاطرة المنخفضة، الأقل تهديدًا للقرد.

10. حدّد وامدحْ كل وجه من وجوه نشاطك عندما تبلي حسنًا.

11. لا أحد يستطيع أن يتنبأ إلى أين سيقودك نشاطك التوسعي أو بماذا سيكافئك، ولكن ما دمت تستمر في نشاطك فليس هناك حدود لما هو ممكن فعله.

حول المؤلفين

- شانون، معالجة مجازة في مشاكل الزواج والعائلة، ومؤلفة كتاب The Shyness and Social Anxiety Workbook for Teens، وكتاب The Anxiety Survival Guide for Teens، وشريكة مؤسسة لمركز سانتا روزا في العلاج السلوكي المعرفي في سانتا روزا، كاليفورنيا. وهي مجازة من أكاديمية العلاج المعرفي.

- **دوغ شانون**، رسام كاريكاتوري مستقل يعيش في سانتا روزا، كاليفورنيا.

- مؤلف التمهيد د. مايكل آ. تومبكينز، هو شريك مؤسس لمركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفي، وطبيب مجاز من أكاديمية العلاج المعرفي، وبروفسور سريري مساعد في جامعة كاليفورنيا، بيركلي. وهو مؤلف ومؤلف شريك لخمسة كتب، بما فيها Digging Out,OCD.